今月のしめ

気遣い



私事で恐縮なのだが、先日、脚のふくらはぎに肉離れを起こした。街中で急に走り出したらブチッとなって、そのまま病院へ。人生初の松葉杖生活を送ることになった。

松葉杖で歩いているだけで、普段ではわからない、いろいろなことに気付いた。街中にはすごく段差が多いとか、親切な人が多くてあちこちで手助けしてくれるとか。ゆっくりしか移動できないが、道行く人たちを細かく観察できる。すぐに疲れるから、立ち止まって空を見上げたり、季節とともに移ろう雲や木々を眺めることが多くなった、といったこともある。

そして食事に行くと、いつもと違う角度から店の対応がわかる。ある町中華を覗いたら、四人掛けのテーブル席しか空いていなかったので、申し訳ないから入るのをやめようと思ったら、「テーブル使っていいよ！　杖を置けるからそっちのほうがいいだろ！」とカウンターの中の主人が中華鍋を振りながら叫んでくれた。別の店では、カウンターに座った途端、女将さんが「食べるのに邪魔だよね。預かっておくから」と持ってくれた。

あるホテルでタクシー乗り場に向かうと、先頭のタクシーは乗りにくそうな小型車。仕方ないと思って向かうと、松葉杖を見たドアマンがさっと走って二番目に並んでいた大きなタクシーを僕の前まで誘導してくれた。

もちろん、困った対応もある。両手で松葉杖を持っているのに、テイクアウトカップをそのまま差し出すコーヒーショップのスタッフもいた（別の店では、黙って持ちやすい袋に入れてくれた）。

ただ、素敵な気遣いを、さりげなくしてくれる人たちがたくさんいることに気付いてうれしくなった。こうした店は、きっと通うと幸せになるに違いない。松葉杖生活は不便だけど、いいこともある。でも、急にダッシュをすると危険なのでお気を付けください。

dancyu編集長　植野広生

創刊30周年記念大特集「おいしいレシピ」100品

「知る」は
おいしい。

dancyu

1
JANUARY 2021
980yen
[ダンチュウ]

平松洋子さんのパセリカレー、谷 昇さんのクリームシチュー、クッキングパパのザ・イタリアン鍋、慈華の四川麻婆豆腐、大鵬の青菜炒め、堤 人美さんのたらと白菜のバター蒸し、菱田屋のシュウマイ、太田哲雄さんの鶏バターレモン、檀 太郎さんの鶏の手羽先料理、アクアパッツァの海苔と柚子胡椒のクリームパスタ、鈴木美樹さんの豚ラグーのパスタ、辻留の鴨ロース煮、きく家の酒鍋、細川亜衣さんのきのこ納豆鍋、中村成子さんの牡蠣の土手鍋、食堂みやざきの鶏の水炊き、妹尾河童さんのピェンロー、キャンティのスパゲッティ・バジリコ、和幸の胡麻豆腐、您好の水餃子、マルディ グラのトスカーナ・フライドポテト、リストランテ カノビアーノの焼き白菜と大トロのサラダ、カフェエイトのごぼうのオイル煮、なすんじゃさんのトマトのキムチ、冷水希三子さんのラ・フランスのセロリジンジャー柚子、脇 雅世さんのかぶのブルーチーズソテー、高山なおみさんのクレソンのポテトサラダ、ロックフィッシュのおきつね酒盗チーズ、飛田和緒さんの水晶豆腐、シンスケの炒り豆腐、赤坂璃宮の中華風茶碗蒸し、廣瀬農園のガチャガチャたまご、東京商店の卵黄の醤油漬け、樋長のマグロヅケ4種、枝元なほみさんの焼き大根のイカおでん、両花のタコのみどり酢、有元葉子さんのアジの醤油カルパッチョ、大原千鶴さんの大根と豚肉のサッと煮、高太郎の豚肉とクレソン 梅しゃぶ椀、川津幸子さんのねぎ豚、のみやパロルの生姜焼き、渡辺康啓さんのシットリッシモ蒸し鶏、旬香亭のラムカツ、飯島奈美さんの鶏じゃが、ワタナベマキさんの魚醤のきつねうどん、インカントのくたくたブロッコリーのリングイネ、辻調の秋刀魚ご飯、狐野扶実子さんのラムラックロースト、西 健一郎さんの甲羅ご飯、食堂おがわの鳥からあげ、玉村豊男さんのきのこのカリカリ焼き、松本栄文さんの漬け鰹、八ヶ岳えさきの煮魚、ビストロ サン ル スーのポワレ、銀座小十のマグロの刺身、dancyu公式味玉、ルグドゥノム ブション リヨネの目玉焼き、小枝絵麻さんのポーチドエッグ、村上農場のゆでとうもろこし、パッソ ア パッソのトマトのカルパッチョ、荻野恭子さんのミックスナッツ田作り

おいしいレシピ100

dancyu30年の集大成。

2020年12月4日発行 毎月1回6日発行 第31巻第1号 平成3年3月4日 第3種郵便物認可

キッチンとマルシェのあいだ

Entre le marché et la cuisine

文＝辻 仁成



●第十八回●

幸せになりたい人には幸せなクリスマス

昔、僕がECHOESというロックバンドの一員だった頃の歌詞に「幸せな人には幸せなクリスマス」という一節がある。僕は長いことマルシェ脇のアパルトマンで暮らしていた。自分で設計し、ＩＫＥＡで材料を自ら調達し作った、結構広めの理想的なキッチンであった。僕の長年の夢の集大成で、そこで料理をし寛ぐのが大好きだった。でも、そのキッチンが出来てまもなく離婚となり、僕は息子と二人で生きることになる。そこには思い出があり過ぎたのと二人暮らしにはかなり広過ぎたので息子との距離を考え、マルシェを挟んだ、目と鼻の先、徒歩一分の狭いアパルトマンに越した。というわけで僕はその二つのアパルトマンの間を通ってマルシェに入らなければならなかった。

昨日、何年かぶりに息子を連れだして、マルシェに買い物に行った。息子はその入り口で立ち止まり、昔の家々を見上げた。「懐かしいね。でも、今が幸せでよかったね」と彼は自分に言い聞かせるように告げた。

クリスマス直前になると、マルシェは今まで以上に豪華で華やかになる。クリスマス目前のマルシェでは、並ぶ商品のバリエーションが増える。とにかく高級食材がずらりと並ぶのだ。たとえば、肉屋だとフォアグラ、去勢鶏のシャポン、肉屋自慢の手作りファルシなど。魚屋だとラングスト（伊勢海老）、ブルターニュ産の青い宝石と呼ばれているオマール海老、巨大なカニなど。チーズ屋だとトリュフ入りのモンドール、高級バシュランなど。花屋が凄い。クリスマスツリーがずらりと並び、リースにブーケも彩る。八百屋はなぜか南国のエキゾチックなフルーツ、マンゴ、パッションフルーツ、ドラゴンフルーツなどの需要が増える。ワイン屋はもちろん、シャンパーニュ、高級ワインなんかが売れるのだけど、実は驚くべきことにこの時期、年間を通して一番の売れ行きとなるのがアイスクリーム屋。フランス人は暖炉の前でアイスクリームを食べるからだ。日本人からすると、なんと贅沢な、と思うが、僕は北海道で過ごした時期があるので、やはり冬にセントラルヒーティングの温かい室内でアイス

地球規模のオンライン学校「地球カレッジ」が大評判。12月13日は俵万智さんを講師にお招きして「日々を丁寧にする短歌教室」を開催する。そして、27日は物理学者で有名予備校カリスマ講師でもある杉山明日香ソムリエを招いてシャンパーニュ講座を開催予定。

イラスト＝町田早季



を食べていた。寒い時期に暖炉の前で冷たいアイスを頬張る……、確かに一番の贅沢かもしれない。このように、クリスマス直前のマルシェは年間を通して一番の人出と売り上げを誇った。クリスマス一晩にフランスの家庭が使う食費は平均で600ユーロ（約7万円）と言われている。

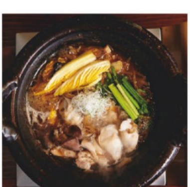
さて、クリスマス・イブの食事のことを仏語で「レベイヨン」という。クリスマス当日よりもこのレベイヨンの方が贅沢だ。流れとしては、夜の20時くらいから家族集まっての食事会が始まる。フランスにおけるクリスマスは、日本人の正月の位置だと思ってもらえばいい。クリスマスは家族と、新年は仲間たちと過ごす。12月31日から1月1日にかけては、フランス人にとって年度替わりのお祭りになるが、12月24日のイブから25日のクリスマスへと跨ぐ二日間は一年でもっとも家族と過ごす大切なひと時となる。なので日本のクリスマスのようなお祭り騒ぎにはならない。信仰と家族愛のための聖夜……。夫婦のどちらかの親の家でレベイヨンを過ごし、翌日はもう片方の親の家で昼食をとる、というのがフランス人のクリスマスの過ごし方である。

そして、その料理はと言えば、魚介派と肉派とに分かれる。まずはシャンパンで乾杯をしてから、魚介派だと、前菜は「牡蠣」からはじまり、オマール、カニ、ラングスティーヌ（手長海老）という高級な甲殻類へ。肉派だと最初は当然「フォアグラ」からはじまり、そのあとは「シャポン」とか「ホロホロ鳥」などの高級な鳥類へという流れが一般的だ。贅沢に肉も魚もという家庭も多い。

デザートは「ブッシュ・ド・ノエル」と呼ばれるケーキを食べる。どこのケーキ屋も12月はこのケーキの予約と生産に追われる。切り株の形をしたケーキだが、キリストの生誕を祝い、薪を燃やして幼い救世主を温めたことが由来とされている。美味しいけれど、お祝いに欠かせないもの、日本だと正月のお餅みたいな、縁起物でもある。

僕と息子は、二人きりで生きるようになってより、今度のクリスマスでちょうど七回目となる。思い返すと毎年、ささやかなレベイヨンの連続であった。でも、僕は毎年、フランスで生きなければならなくなったこの子の未来を按じ、家族と過ごした記憶を残してあげようと、それなりに手の込んだクリスマス料理を頑張って拵（こしら）えてきた。親戚もいないので、クリスマスだけはいつも二人きりであった。逆を言えば、それは素晴らしい思い出かもしれない。レベイヨンが訪れる度、彼は僕と生きた記憶を彼の家族に囲まれながら、懐かしむことになるのだろう。

毎月、世界各地で活躍する面白い方々がこの講座に登場、パリを拠点に、終わらない好奇心の旅がはじまる。人生百年時代、残りの人生の方が長いなんて嘆かないで！　WEBマガジン「デザインストーリーズ」の地球カレッジコーナーに詳細を載せてあります。どしどし、ご参加頂きたい。



目次撮影＝鈴木泰介、木村 拓、工藤睦子







ブックインブック

新連載

連載

※連載「食の絶滅危惧種」は隔月掲載で、今月号は休載です。

※本誌記事内の価格は「税抜」で掲載しています。店などが「税込」で表示している場合は「税込」と記載しています。

SUNTORY WHISKY 公認 頂店ハイボール ULTIMATE HIGHBALL

ハイボールを極めた店⑦



“鴨ミンチたっぷり つくね鉄板焼き”580円（手前）。鴨肉の風味を閉じ込めたつくねと濃厚なタレ、とろける卵黄が一体となりコク深い味わいが愉しめる。“のどぐろ一本焼き”2300円（奥・値段は仕入れによって変更）。ノドグロ特有の風味豊かな脂もたっぷり。炭火でじっくりと焼きながら薫香もまとわす。

大阪府大阪市北区曽根崎2-10-6 ☎06-6809-1177 ㊎17:00〜翌2:30（L.O.） ㊡無休 ●露天神社（通称・お初天神）側のアーケードの路地にあり、街になじんだ人気の居酒屋。奈良県の地鶏、大和肉鶏を使った焼鳥のほか、鮮度抜群の魚介類を中心に、冬の寒い時季にはジビエや熊鍋なども登場する。

刺激的な爽快感 弾ける泡の音！

陽気で楽しい大阪の居酒屋で刺激的な超炭酸の声を聴く

…炭焼笑店 陽 お初天神裏参道

およそ1年ぶりの出張で出向いたのは大阪。心配だった商談もうまくいき、すこぶる気分がいい。

お初天神のアーケードをふらっと歩いていると、陽気な声が路地の奥から聞こえてくる。その声に誘われて入ったのは活気あふれる「炭焼笑店 陽 お初天神裏参道」。

「頂店ハイボール」を迷わず注文すると「お、わかっていらっしゃる！ じゃ、料理は鴨つくねとノドグロはどうでしょ？」と明るい接客が気持ちいい。仕事から解放されたせいか、喉はカラカラ。そこに、パチパチと音を立てるハイボールをゴクリ。圧倒的な超炭酸を感じるハイボールのキレ味は、まさに至極の瞬間だ。続けて鴨つくねを頬張ると、その濃厚な味わいにジムビームの華やかな香りとキンキンに冷えたハイボールの爽快感が抜群にハマる。厳選素材で仕立てた料理と頂店ハイボールのうまさに浸っていると、あっという間に終電の時間。「おーきに。またぁ寄ってくださいね」。笑顔でかけてくれたその言葉に、後ろ髪を引かれながら新大阪駅へ向かった。

〖 頂店ハイボールの秘密 〗

家庭では味わえない超炭酸の感動

通常よりも倍近い炭酸感を味わえる「頂店ハイボール」は、超炭酸機材からつくられる。そして、山盛りの氷を入れてキンキンに冷えたジョッキに注ぐことで超炭酸の特徴が一段と際立ち、飲食店でしか味わえない感動をもたらす。



認定条件

一、ジョッキは冷やす
一、氷は山盛り
一、レモンは先に軽くしぼる
一、おいしいサントリーのウイスキー
一、最強ガス圧の超炭酸
一、ウイスキーとソーダの黄金比1：4
一、最適温1℃の冷たさで注ぐ

頂店ハイボールの詳しい情報はこちら
http://suntory.jp/choten-highball/

新連載

「岬屋」の
和菓子ごよみ
3



枯露柿（ころがき）

枯露柿は、「岬屋」の餅の香りとおいしさがしみじみと伝わる一品だ。粒餡を、柔らかな餅の生地で包んであり、その形は、枝に付いたまま立ち枯れ、露に濡れた柿を表している。

「餅といっても上菓子の場合、杵で搗く餅じゃないの。もち粉（もち米を粉末にしたもの）と、水で溶いたわらび粉と砂糖を混ぜ、蒸してつくります」

甘い湯気の香りが漂う中、蒸し上がった生地を麺棒で搗き、木ベラで練ると、なめらかな餅になる。これが冷めないうちに餡玉を包まなくてはならないから、「アチチなんだよ」と主人は笑う。さらに、指先と竹ベラを巧みに使って、しぼんだ柿の皮のうねりをつくり出す。柔らかな餅生地ならではの細工。ところどころ、中の餡が透けて見えるのも景色になる。

枯露柿は一個350円。販売は12月中。曜日によっては用意がないこともあるので、電話で確認を。

文＝岡村理恵　撮影＝宮濱祐美子　器＝寒川義雄

この連載では、上菓子店「岬屋」の季節の和菓子を紹介します。詳しい取材の模様はdancyuWEBにも掲載しています。
「岬屋」東京都渋谷区富ケ谷2-17-7　電話03-3467-8468　営業時間 午前十時から午後四時まで　定休日 日曜 月曜

ニッポン美味紀行 37

新潟・小千谷の雪室栗

栗のシーズンはとっくに終わった——と思いきや12月まで待ってこそ味わうことのできる、驚くべき甘さ、驚くべき大粒の栗があるという。その栗、生まれは岐阜県恵那市、育ちは新潟県小千谷市の雪室！選ばれし、エリート栗ができるまでを追いかけた。

文＝大沼聡子　撮影＝伊藤徹也



焼き栗にした噂の栗は、ほっくり、しっとりと甘い天然のマロングラッセ。パリッと焼けた渋皮までおいしく食べられる。しかも、大粒の栗ならではのボリューム感がたまらない。

全国有数の栗処、恵那産のエリート栗が雪室へ向かう



無農薬栽培でたわわに実った栗。落下した栗を発芽させて育てた実生(みしょう)の木のため、品種名はないが、土地に合う性質を持っている。熟すと樹上でイガが開き、イガとくっついていた座の部分が剥離して、実だけが落ちてくるという。

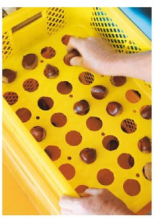


「くりけん」の愛称で親しまれる生産者、「栗のなりわい総合研究社」の伊藤直弥さん。収穫期は、朝の栗拾いから一日が始まる。恵那の大手栗菓子店の専用農場で栗栽培法を学び、独自の技術を確立させた。全国で技術指導も行なう。

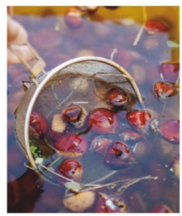


雪室栗のメインは、岐阜県恵那産の大粒栗。7月に鬼皮が育ち、8月に発芽に必要なでんぷん質を皮の中に充満させる。角が取れて丸くなった姿は中身がしっかり詰まった証拠だ。

水に通した栗は、さらに目視で何度も虫食いや変色、においの悪いものを除いてから、S以下～4L以上にサイズ分け。終える頃には、とっぷり日が暮れる。







栗は「選果」が命と言っても過言ではない。収穫した栗を水につけ、浮いてきた比重の軽いものを除く。もったいないが、この作業をしっかり行なうことで全体の品質が高くなる。





雪室栗の故郷、恵那市を含む岐阜県東美濃地方は、栗の名産地。郷土菓子の栗きんとんは、交通の要所として栄えた中山道の宿場町で客をもてなすためにつくられてきた。







恵那・中津川エリアで唯一、伊藤さんの栗を使っている栗菓子店「七福」。店主の安藤隆生さんが手がける栗きんとんの材料は、栗と砂糖だけ。なめらかにつぶした栗に、ほっくりとした粒をちりばめて、栗の持ち味を生かす。●栗菓匠 七福
☎0573-66-7311 岐阜県中津川市中津川3022-18 営8:30～19:00 休第2・3水曜(変更あり)

小千谷の雪室に運ばれた栗は、静かに眠りながら甘くなる

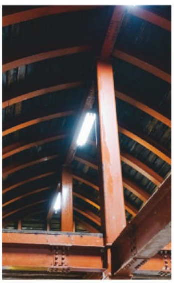






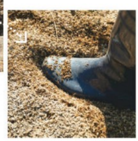


雪室は雪国の知恵から生まれた、天然の冷蔵庫。一見すると普通の倉庫のようだが、真冬に積もった硬い雪が分厚い壁の外に埋め込まれ、かまくらのような状態になっている。0℃前後の温度と90％以上の湿度が一年中安定して保たれており、栗は鮮度を保ちながら、凍らないように自らのでんぷんをゆっくり糖化させて、甘くなる。電気を使わないため環境にも優しく、その良さが再び見直されている。





踏みしめると
ふっかふか！



この真下が雪室の天井!?　まったく想像できないが、地中に半分埋められた雪室の天井は厚さ4mの雪で覆われ、さらに保温のため、籾殻が1mほどの厚さにかぶせてある。米処ならではのエコな断熱材だ。足で踏むとふかっと柔らかい。



新潟県小千谷市は魚沼産コシヒカリの産地であり、県内有数の豪雪地帯。雪を活かして日本酒を熟成する酒蔵もある。



雪室栗は、シンプルな〝焼き栗〟でその真価を発揮する。水につけて鬼皮に水分を含ませてから、切り目を入れて焼く。火が通ると中の蜜が沸騰し、甘い香りが立ち込める。渋皮の風味は酒にも合う！



焼き栗



今回、焼き栗などを調理してもらった新潟市の「魚や片桐寅吉」では、喫茶部門の「港茶屋」で、まろやかな味わいに熟成させた〝雪室珈琲〟を楽しめる。この冬から、雪室栗を使ったメニューも提供する予定。●魚や片桐寅吉／港茶屋　☎025-201-8082　新潟県新潟市中央区上大川前通12-2742 営11:00〜15:00　17:00〜21:00（予約制 港茶屋は〜15:00） 休無休



今季の栗はいい出来ですね～

選果を確認する永井さん。食いしん坊の好奇心に火がつき、雪室での栗の熟成にのめり込んだ。



栗の素揚げ

栗ごはん

今シーズンは公式ウェブサイトにて、12月8日から販売を開始する。価格は、1kg(約30粒)4980円(送料込み)。素揚げや栗ごはんもお薦め！
https://www.yukimuroguri.com/

2年前の冬。クリスマスの足音が聞こえてきた頃、私の栗好きを知る友人から、大粒の栗が詰まった小箱が届いた。もう栗の季節は終わったのに……。その名は「雪室栗」。秋に収穫した無農薬栽培の栗を燻蒸(くんじょう)せず、雪を活用した保冷庫「雪室(ゆきむろ)」で熟成させた栗だという。焼き栗にして食べて、驚いた。なんという甘さ！　それだけじゃない、栗の風味が濃厚なのだ。

栗を雪室で熟成させたらおいしくなるんじゃないか――そんな思いつきを実現させたのは、本業はＩＴコンサルティング会社の経営者という永井昭弘さんだ。８年前、仕事で頻繁に足を運んでいた新潟で雪室に興味を抱き、熟成に適した食材を探し始める。試行錯誤を経てたどり着いたのが、栗だった。

「栗を低温保存するとでんぷんが糖化するという学術論文を見つけて、これだ！　と思ったんです。翌年の秋に50kgの栗を仕入れて雪室で熟成させたら、糖度12～13度の栗が3カ月後には26度の甘さになり、びっくりしました」

この雪室栗は、質の高い栗との幸運な出会いがなければ実現しなかった。永井さんが惚れ込んだのは、岐阜県恵那市で伊藤直弥さんが栽培する大粒の栗。農薬を使わない独自の栽培法を研究してきた伊藤さんは、全国の栗農家に指導も行なう〝栗の匠〟である。

収穫が最盛期を迎える9月下旬、伊藤さんの栗畑を訪れた。見上げると、葡萄のようにイガが実っている。栗栽培の常識ではありえないことだと、伊藤さんは教えてくれた。

「通常は、一本の枝に10個ほどイガがついて、残るのは3個ほどといわれます。うちの畑では30個以上ついて、15～20個も残るんです」

なぜこんなふうに実るのか。伊藤さんの栽培法は、「どうすれば木が元気になるか」というシンプルな考え方から導き出される。たとえば、栗が実る枝を太く育てる。栄養をしっかり行き渡らせることができれば、栗が強くなって落下しにくい。しかも大粒になる。

また、伊藤さんが農薬を使わないのは、安全性や畑の環境づくりということと以外に、栗の味を重視するからだ。

「使わないほうがおいしくなるんです。栗だって、農薬をかけられたくないんですよね。ストレスを感じると苦味が出ることもあります」

収穫した栗の選果も、時間のかかる大切な仕事だ。水づけして浮いた比重の軽いものを除き、外見や匂いの確認、サイズ分けなど、工程は多い。厳しいオーディションを経て、選ばれし精鋭だけが新潟の雪室へと旅立てるのだ。

2カ月後の11月上旬、熟成した栗と再会すべく、一路、小千谷へ。真冬には2m以上も積もるという豪雪地帯に、雪室はあった。秘密基地のような入り口は、冷気が逃げないように狭い。長いスロープ状の通路を降りていくと、冷気を湛える部屋に、栗は静かに眠っていた。この雪室は、全体が前年の冬に積もった雪で覆われており、その厚さは4m。年間を通じて0℃前後の温度帯がブレることなく保たれる。湿度は90％以上。雪の力で、栗を乾燥させることなく、生きたまま熟成できる。

ひと足先に、今季の雪室栗を、焼き栗にして味見させてもらった。焼いているときから、ジュワッとあふれ出した蜜がカラメルのような香りを漂わせる。焼きたての味は、やっぱり甘くて、濃い！　糖度を計ると、18・5度。すでに十分すぎるほどの数値だが、1カ月後には20度を軽く超えるはずだ。

2019年までは試験販売だったが、この冬はいよいよメジャーデビューする。私は今、インディーズ時代から応援してきたファンのような心境でいる。



大沼聡子
おおぬま・さとこ●栗をこよなく愛する編集者・ライター。毎年、SNS上で「クリコレ」(栗コレクションの略)と称して、心と胃袋に響いた栗菓子や栗料理を発信する栗マニア。

dancyu

これからの30年

dancyuは30年を迎えました。

前号で「ジャンルを問わず、A級もB級もなく、純粋に食を楽しみたい。食事や料理をもっと美味しく、もっと楽しくしたい。グルメ情報誌ではなく、食の楽しさを提案する〝食いしん坊雑誌〟でありたい。これがdancyuの変わらぬコンセプトであり、今後もそれを続けたいと思います」と書きました。

この思いを新たにしたのには理由があります。この30年で食の楽しみが広がった一方で、最近はちょっと面倒なことが増えている気がするからです。情報が氾濫する中で、いろいろなものに惑わされやすくなっていると思うからです。

日本の食は世界に誇る素晴らしいものがあります。技術も日々進化しています。ただ、そのベースとなるべき食文化がそれと同じように進化しているかどうか、不安になるのです。それは、われわれ食べ手の食への向き合い方も大きいと思います。

2020年は新型コロナウイルスの影響があり、これまでのように自由に飲食ができなくなりました。しかし、見方を変えれば、じっくりと食に向き合える時間が増えたと思います。それを楽しむことが新しい食のスタイルになってきています。

いたずらに情報や流行に惑わされることなく、もっとシンプルに、真っ当で普遍的な美味しさを日常的に楽しむ。これからの30年(?)、dancyuが目指すべきは、そんなところかもしれません(今号のレシピもそんな楽しみに役立てていただきたいものばかりです)。今後も食いしん坊雑誌dancyuを何卒よろしくお願い致します。

dancyu編集長 植野広生

クッキングパパ35周年がdancyu編集部30周年にやってきた！

COOK. 特別コラボ編
ザ・イタリアン鍋で乾杯だ！

うえやまとち



★2020年で連載35周年『クッキングパパ』の荒岩一味パパと作者のうえやまとち先生が、dancyu創刊30周年のお祝いに駆けつけてくれました！ やったー、感激です！

Special thanks to モーニング編集部！



うえやまとち先生



実は、創刊2年目の小誌1992年9月号「痛快アウトドア料理」特集に早くもご登場（こちらは実写）、長崎県大村湾の海辺で、〝スペアリブ炊き込みカレー〟と〝ミネストラーメン〟を披露してくださいました。そのときの記事を読みたい読者は、編集部にリクエストのメール(otayori-dancyu@president.co.jp)かお便りを！ 近々、dancyu WEBにアップされるかも!?


エプロンどうぞ
ありがとうー
ザ・イタリアン鍋
COOKING
❶厚手のフタ付き平鍋を温めて火を止めゴマ油を薄くひく
ゴマ油
❷玉ねぎ・じゃがいも・ピーマン・トマトはスライスして、キャベツは大ざっぱに手でちぎりベーコンは一口大に切る
ピザ用チーズ
ベーコン
トマト
ピーマン
キャベツ
じゃがいも
玉ねぎ
❸この順に敷きつめ重ねてフタをするごく弱火で15〜20分放っておけば、できあがり
※辛口がお好きな人はベーコンの上に塩コショーをパラリと加えるとワインのつまみにもピッタリ
つくる料理はクッキングパパの基本中の基本第一巻第一話目のザ・イタリアン鍋です!!
トントン
CM
クッキングパパ
dancyu
ドーーン
できましたーっ!!
フツフツ
★ぐお〜っ、おいしそーーー!!

クッキングパパ

★うえやま先生、荒岩さん、どうもありがとうございます！
読者のみなさまにおいしいものを届けられるよう、これからもがんばるぞ‼



☞ 12月10日発売の『週刊モーニング』（2・3合併号）の『クッキングパパ』には、
dancyuイチオシのあのレシピが紹介されます。お楽しみに！

dancyu30年の集大成。
おいしいレシピ
100

前号の「おいしい店」特集に続き、**創刊周年記念第弾**は「おいしいレシピ」特集です。dancyuがこれまでに掲載したレシピは延べ**品**。今号では、食ライターと編集者に事前アンケートをとり、その中から支持が高かった**レシピ**をご紹介しています。これがプロの技かと毎回新たな発見に驚くシェフたちのレシピ、時代時代の家庭料理の姿を追求した料理研究家たちのレシピ、料理好きな作家や文化人たちによるオリジナル。ここに掲載されているのは、**年の年月が教えてくれた、本当につくり続けたいレシピ**ばかりです。編集部ではレシピを習うと、必ず〝試作〟をします。材料の分量はこれで大丈夫か。写真の流れや言葉はわかりやすいか。何より、つくって楽しく食べておいしい、そんなレシピになっているか。取材したレシピの一つ一つ、その魅力を漏れなくお伝えすべく最善を尽くしてきました。一冊まるごと、お楽しみいただければ幸いです。

編集協力＝近江悠香



本当につくり続けたいレシピ 第1部

大反響を呼んだ

平松洋子さんのパセリカレー

2016年4月号「いいレシピって、なんだ?」特集掲載

本当に簡単でおいしいので、何度もリアルにつくっています
——札幌在住の食ライター・小西由稀さん

大量のパセリに怯みつつ、レシピを信じてつくったら信じられないぐらい簡単に、おいしいカレーができました。**大量のパセリを入れる**からこその**爽やかな風味のカレー**です
——編集部M・T（カレー担当）

シンプル、美味、失敗知らず！**レタスで巻いておつまみにも**
——左党ライター・羽鳥靖子



最強のツートップ

ライター＆編集者へのアンケートで最も支持を受けたのはこの2皿！

「ル・マンジュ・トゥー」谷 昇さんのクリームシチュー

2014年1月号「帰ってきたシチュー、野菜スープ、ビストロ煮込み。」特集掲載

コクとキレが両立している！クリームシチューに対する考え方が一変した一皿でした。野菜の味も立って、最後までわくわくする味です

——食ライター・岡村理恵さん

トーストにたっぷりかけてクロックマダム風に。**これが最高！**

——ノンフィクション作家・中原一歩さん

牛乳を一滴も使わない軽やかなシチューに驚き。まさに**大人のためのクリームシチュー**です

——編集部員I・W

撮影＝安彦幸枝（P20）、福尾美雪（P21）

平松洋子さんの パセリカレー

何度つくっても、飽きることがない



ひらまつ・ようこ●作家、エッセイスト。dancyuでは2021年で20年目を迎える連載「台所の時間」を執筆。そのエッセイをまとめた『買えない味』(筑摩書房)はBunkamuraドゥマゴ文学賞を受賞。著書多数。

最初の掲載は２０１６年４月号「いいレシピって、なんだ？」特集。発売当初から反響は大きく、編集部員たちは当時、人に会うとパセリカレーの話題を振られることも多かった。そして、今回、創刊30周年アンケートでは、見事、堂々のトップ当選。祝パセリカレー！

　件のアンケートを見ると「ともあれ簡単」「シンプルの極み」「失敗知らず」との声多数。それでいてスプーンが止まらなくなる深みのあるおいしさに皆一様に驚いていた。満場一致で拍手喝采の殿堂入りである。

「光栄です。パセリも身を震わせながら、ふるふるさわさわと歓喜の舞いを舞っております」

　と平松洋子さんからは早速喜びの言葉が届いた。そうなのだ、このカレーには、小さな緑の怪獣くらいのパセリがどっさり大量に入るのが最大のポイントなのだ。

「なにしろ肉とパセリしか使わないわけです。玉ねぎの甘さも、ナッツなどのアクセントもなし。ただただ、肉とパセリだけ」

　生みの母もそう語る直球の一品は、そのパセリ怪獣からいいだしが出て、えっ？　と思うほど深く厚みのある味わいに仕上がる。だから、余計なものは一切必要なし。

　発想のヒントとなったのは、旅先で見た市場や食堂の風景だ。

材料（6人分）



合挽き肉…500g
パセリ…25本程度
カレー粉…大さじ2½〜＊
トマトピューレ
（またはトマトの水煮）
…⅔カップ
にんにく（すりおろす）
…小さじ½
生姜（すりおろす）…小さじ⅔
水…½カップ
塩…適宜
ご飯…適量

＊平松さんは「S&B赤缶」を愛用。「パンチの効いた味が好みなので、粉唐辛子、黒胡椒、コリアンダーパウダーなどのスパイスを足すこともあります」。

1 鍋に挽き肉とスパイスを入れる



挽き肉を深めの鍋に入れ、カレー粉を入れる。唐辛子、黒胡椒などを入れる場合もこのタイミングで入れる。肉を炒めてからスパイスを入れると、肉が脂でコーティングされているため、中に味が入っていかないので注意。

2 肉とスパイスを混ぜながら炒める



スパイスが肉によく混じるまで、中火で炒める。肉はまだ赤い部分が残っていてもOK。

3 パセリをざく切りにする



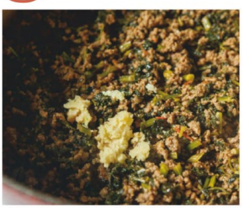
パセリは水につけてよく洗い、ざくざく刻んで、みじん切りにする。軸は長さ5㎜くらいに切る。パセリの水気もカレーの水分となるので、水気はついたままでOK。

4 パセリをどっさり鍋に加える



3のパセリを3回くらいに分けながら2の鍋に入れ、よく混ぜ合わせる。挽き肉とパセリがなじんで全体が一体になればOK。

5 20分ほど煮る



トマトピューレ、水を加え、蓋をして煮る。20分ほど煮たら、塩で味をつけ、にんにくと生姜のすりおろしを加える。ご飯とともに皿に盛る。

「モロッコや中国北部、インドなどで羊肉や豚肉を香草と一緒に炒めたり、煮込んだり。〝肉と緑〟という組み合わせには、気候風土や料理の知恵に鍛えられた真理があるんでしょうね」

合わせる挽き肉は「牛だと重い、豚だと柔らかくなりすぎる」と合挽きをセレクト。パセリ独特の香りにぴしゃりとハマる、程よい肉々しさが出るという。また、その合挽き肉には、生の状態からスパイスを混ぜ込むのも大切なポイントだ。火を入れて脂が溶け出してしまうと、肉がコーティングされて中までしっかり味が入らなくなってしまうからだ。

あとは山盛りのパセリに怯むことなく、ひたすら刻んで刻んで鍋に放り込み、ピチッと蓋を閉めたらほぼ完成間近。二十数分後には、ひーなんてこった！　草原のような緑の息吹と、スパイスの香りを纏った肉の旨味がほかほかと立ち上っているではないか。

初回掲載時、平松さん自ら認めた原稿はこう結ばれる。「（このカレーは）食材や料理がみずから要求した、いわば自然の摂理の着地点のように思われるのだ」。

つくってみればこの言葉の意味がきっとよくわかる。いつまでも食べ飽きることなく、いつの間にか、自然と手に馴染んでいる。まるで大きな流れに身を任せるような、そんな豊かな調和さえ感じる名レシピなのだ。

撮影＝安彦幸枝　文＝渡辺菜々緒（編集部）

まだまだあります！ 平松家の定番レシピ

春菊のナムル

1 春菊はざく切りにし、根元の太い茎の部分は除いておく。
2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1の春菊を入れてざっと火を通す。すぐにザルに上げて、うちわなどで手早く冷ます。
3 塩、にんにく、すり胡麻、胡麻油の順に和えたら完成。指先でふわりと葉をほぐしつつ、「必ずこの順番で一つ一つ味をなじませていくことが、おいしいナムルをつくる最大のコツです」。

材料

春菊…２把
塩…ふたつまみ
にんにく（すりおろす）
…小さじ¼
すり胡麻…小さじ⅔
胡麻油…小さじ１

調味料を一味ごとにきちんと含ませることで、爽やかな青菜の風味と胡麻油の深いコクがぐんと生きてくる。ぜひふわりと軽やかな和えたてを味わって。



韓国のおばあちゃん直伝のナムルは、平松さんの得意中の得意！

うず巻き

1 油揚げを縦半分に切る。
2 梅肉を包丁で叩いてペースト状にし、油揚げに満遍なく塗る。その上に大きさを合わせて切った海苔を重ねてのせる。
3 端からくるくる、きっちりと巻く。串に刺してから、両端を切り落として形を整える。
4 網にのせ、時々上下を返しながら、中火でじっくり焼く。外がこんがり、全体がふわっと温まったら、火からおろす。

材料（2串分）

油揚げ…２枚
海苔…１枚
梅干し…１〜２個

油揚げを巻いて串に刺すことで、噛みしめるような満足感がある一品に。酒のつまみはもちろん、小腹がすいたときのおやつにも。酸味と磯の香りがクセになる。



まるで江戸料理のような洒脱でシンプルな油揚げのつまみ

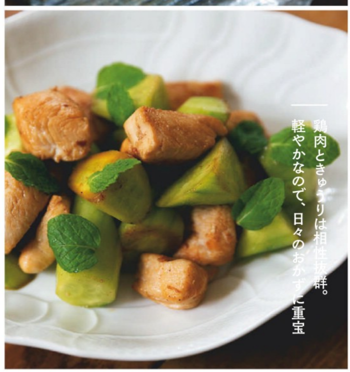
鶏むね肉ときゅうりの炒め物

1 鶏むね肉は皮をはぎ、一口大に切る。ボウルに入れて、酒と塩小さじ⅓をもみ込んでおく。
2 きゅうりは皮をむき、一口大の乱切りにする。ミントは葉を摘んでおく。
3 フライパンを強火でよく熱してからオリーブオイルを入れ、鶏肉を焼きつけるように火を通す。
4 鶏肉がこんがり焼けたら、きゅうりを加えて塩をぱらりとふり、ざっと炒め合わせる。皿に盛り、ミントの葉を散らす。

材料

鶏むね肉…１枚（200ｇ）
きゅうり…２本
ミント…適量
酒…大さじ⅔
塩、オリーブオイル
…各適宜

もともと、きゅうりとセロリの炒め物が好きで「ふと鶏肉を入れてみたら大正解だった」という最近のヘビロテおかず。ミントが清涼感とコクをプラスする。



鶏肉ときゅうりは相性抜群。軽やかなので、日々のおかずに重宝



豚バラ肉とたまごのナンプラー煮込み

ベトナムで出会った家庭のご馳走。豚肉&ナンプラー&にんにくの相乗効果で、一口でハッとする深みとパンチのある味わいに

豚バラ肉とナンプラーの風味が混ざり合って、複雑で深みのある旨味と香りのハーモニーに。にんにくのパンチも加わり、一口でノックダウンされる力強いおいしさ。ゆで卵のぱふぱふした黄身も美味！

複雑すぎず、考えすぎず、おおらかにつくれるものが日々の暮らしには大切です

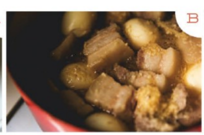


材料（5人分）

豚バラ肉(塊)…800g
ゆで卵…5個
にんにく…3片
ナンプラー…大さじ2½
醤油…¼カップ
きび砂糖…大さじ1½
酒…⅔カップ
水…2カップ

1 豚バラ肉は5cm角に切る。にんにくは芯を取ってみじん切りにする。にんにくは煮込むとにおいが和らぎ、味にパンチが出るので、躊躇せずに多めに使うべし。
2 厚手の鍋に1の豚肉、にんにく、ナンプラー、醤油の半量、きび砂糖を入れ、豚肉が調味料を吸って、水気がなくなるまで手でよくもみ込む(A)。そのまま15分置いて味をなじませる。
3 酒、水を加えて強火にかける。調味料が少なく、煮汁の色も薄いが、煮込むとナンプラーの味が凝縮して強く出てくるので、ここでは薄いと感じるくらいでちょうどよい。
4 沸騰したらアクを取って中火にし、ゆで卵を入れる。煮汁につかるよう、肉の隙間にうまく入れ込む(B)。
5 蓋をして約1時間半煮込む。30分経ったら残りの醤油を加える。時々様子を見て、煮汁が少なくなりすぎたら水(分量外)を少々加える。煮汁が多すぎるとおいしくないので、うまく調整しよう(C)。
6 肉がふっくら柔らかくなったら完成。


A


B


C



「ル・マンジュ・トゥー」谷 昇さんの
クリームシチュー
キレのある、大人テイスト

「牛乳を使わない
ヴルーテソースでつくります」

たに・のぼる●1952年、東京生まれ。都内のレストラン勤務や二度のフランス修業を経て、94年「ル・マンジュ・トゥー」開店。オーナーシェフとして日々店に立つ。明解な料理哲学にファンが多く、著書多数。

フレンチシェフ・谷昇さんにこれまでdancyuが教えていただいたレシピは30品、登場回数12回。料理人の部では、堂々たる第1位だ。

「塩、胡椒をセットで使うなんてもってのほか。塩は先に、胡椒は直前に」「肉は必ず室温に戻し、手に持って塩をふること」など、谷さんの言葉はいつも明解で、真を突いている。

なかでも読者を驚かせ、支持が多かったレシピがこのクリームシチュー。クリームシチューといえば、牛乳や生クリームを使うもの……と思いきや、使う乳製品はバターのみ。

「ソース・ヴルーテという、我々フランス料理を学ぶ料理人が手にしておかなければならない基本のソースがベースです」。バターで小麦粉を炒めたルウを、牛乳でのばせばベシャメルソースだが、フォン（だし汁）でのばすのがヴルーテソース。より原点に近いものだ。

「クリームシチューが失敗する原因は、沸騰すると分離してしまうこと。牛乳のカゼインがなければ分離しないし、キレのある味になります」と谷さん。温め直しもラクだし、なにより軽くてクリアな味に仕上がる。

野菜も長時間じっくり煮込むのではなく、素材に合わせた火通しで食感を生かす。家庭でありがちの煮くずれやドロドロ濃度とは無縁の、きりりと締まった大人のシチューが完成する。

撮影＝安彦幸枝（P26）、福尾美雪（P27〜28）、海老原俊之（P29）　文＝里見美香（編集部）

材料（4〜6人分）

鶏もも肉…大2枚（550g）
塩…4g
玉ねぎ…1個（150g）
にんじん…1本（150g）
セロリ…⅔本（80g）
じゃがいも…2個（350g）
かぶ…2個（150g）
マッシュルーム
　…5〜6個（100g）
いんげん…100g
ブロッコリー…⅓個（100g）

【スープ】
チキンスープ＊…2ℓ
【ルウ】
バター（食塩不使用）…75g
強力粉…70g
【仕上げ】
ロックフォールチーズ…65g
黒胡椒（粗挽き）…少々

＊市販のスープを使用。顆粒の場合は、できれば化学調味料無添加のものが好ましい。

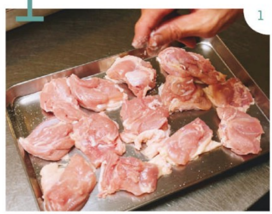
野菜の下ごしらえ

すべてスープスプーンにのる大きさに切る

玉ねぎ→6等分のくし形切り
にんじん→一口大の乱切り
セロリ
　→にんじんより小さめの乱切り
じゃがいも→大きめの乱切り
かぶ→皮付きのまま
　6〜8等分のくし形切り
マッシュルーム＊→縦半分
いんげん
　→ヘタを除いて3等分
ブロッコリー→小房に

＊21ページの右上にあるマッシュルーム1個は飾り切りにしています。

1 肉の下ごしらえ



1 鶏肉を大きめの一口大に切る。皮を下にしてバットに並べ、満遍なく塩をふる。指先で軽く叩くようにして塩をなじませ、10分ほど置く。塩は下味をつけるとともに、肉の旨味を引き出す役目を果たす。

2 スープをつくる



2 鍋（直径24〜26cm）にチキンスープを入れて鶏肉を加える。中火にかけ、鶏肉がくっつかないようにひと混ぜし、そのまま煮立つまで待つ。



3 スープが煮立って表面にアクがたまってきたら、レードルで一気にすくい取る。

アクはタンパク質なので加熱すると固まり、取りやすくなる



4 玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいもを加えて強火にし、再び煮立ったら火を弱めて、スープの表面がゆらゆら揺れる程度の火加減に。10分ほど煮たら、ザルを使って、具とスープに分ける。

そして仕上げに散らすロックフォールチーズが、さらにコクとリズムを与えて〝大人度〟アップ。「クリームシチューなんて」と二の足を踏む御仁もイチコロになる、魅力に溢れた一皿だ。

もう一品、冬にふさわしい〝牛すね肉の赤ワイン煮〟も、フレンチの知恵が詰まった秀逸レシピ。牛すね肉を一晩ワインに漬けること、肉に一切れずつ塩をもみ込み1時間置くこと、肉の全面に濃い焼き色がつくまで焼くこと。この3点を守ればあとは煮込むだけ。味はワインにおまかせで、誰でも失敗なく極上の一皿にありつける。

トップシェフでありながら、家庭料理への目配りもできるのはなぜか。

谷さんがアルザスの三ツ星レストランで働いていた37歳のとき、ワイナリーのオーナーの家に毎週ぶどう摘みに通い、必ず家庭料理をご馳走になった。料理好きのマダム・オディールから毎週、料理プロセスに関するリアルで鋭い質問を受け続けるなか、谷さんは家庭料理の現実性について考えざるを得ず、プロの技術をいかにショートカットできるかが価値だと考えるに至った。

「おいしくつくるポイントさえ押さえれば、何をやってもOK。決まりごとも、正解もないのが家庭料理の良さ。だからこそ気軽に楽しんでほしい」

まずはレシピ通りにつくってみて、次は自在にアレンジを。そうやって、幸せな「わが家の味」を増やしたい。



☎03-3268-5911　東京都新宿区納戸町22　営18:30〜21:00（L.O.）　休日曜　¥シェフのおまかせコース1万8150円（税、サービス料込）のみ　カード可　テーブル10席　禁煙　交都営大江戸線「牛込神楽坂駅」1番出口より5分　●1994年開店。グラスワイン1280円〜、ボトル8000円〜。要予約。

3 ブルーテソースをつくる



5 鍋にバターを入れて弱火にかける。少し溶け始めたら強力粉を加え、粉とバターをなじませるように木ベラでゆっくり混ぜ合わせる。

最初はボテッとした感じ、さらに混ぜると黄色くなめらかになる



6 ふつふつと気泡が出て煮立ってきたら、焦げつかないよう手早く混ぜる。全体が白っぽくポッテリとしたら、ルウの完成。

粉に火が通ったら、クッキー生地のような香ばしい香りに



7 4の温かいスープを少量入れ、全体がなじむまでよく混ぜる。再び少量のスープを加えてなじませたら、木ベラの先が鍋底に当たるようにして前後に動かし、練り始める。

練ることで小麦粉のグルテンが引き出され、しっかりしたとろみに



8 さらに数回に分け、スープを入れてしっかり練る、を繰り返す。スープの量は最初は少なめで、だんだん増やして0K。完成は、さらりと流れるくらいの軽やかなとろみに。鍋肌や木ベラについたルウは時々ゴムベラで落とす。

4 仕上げる



9 弱めの中火にし、かぶ、マッシュルーム、いんげんを入れて5分ほど煮る。4で取り分けた具(鶏肉と野菜)を加える。最後にブロッコリーも加えて2〜3分煮て、ブロッコリーの硬さが残っているうちに火を止める。



10 チーズを粗く崩し入れ、混ぜ合わせずに塊を残したまま器に盛る。仕上げに黒胡椒をたっぷりかける。

煮込みすぎないことも大切。野菜の歯ごたえと味わいをしっかり楽しんで♪



谷さんのもう一品

牛すね肉の赤ワイン煮

肉がトロトロ、ほろり。果てしない幸福感が感じられる、贅沢な一皿



硬いすね肉も時間をかけて煮ることでトロトロに。味つけはワインまかせの安心レシピ。2015年12月号掲載。

材料（4〜6人分）

牛すね肉(塊)…1kg
赤ワイン…1.1ℓ
塩…10g(肉の重さの1%)
サラダ油…大さじ1
強力粉(なければ薄力粉)…大さじ1
水…500mℓ
チキンスープの素
（顆粒、化学調味料無添加のもの）…5g
黒胡椒(粗挽き)…適宜
コニャック(好みで)…小さじ½

※人数などにより、半量や4分の1量でつくってもOK。赤ワインは、店ではカベルネ・ソーヴィニヨンを使用。

1 牛肉は10cm角に切る。密閉容器に入れて赤ワイン300mℓに漬け、冷蔵庫に一晩置いて風味をつける(このマリネ液は4で使う)。

2 肉を取り出して一切れずつ塩をふり、丁寧によくもみ込む。そのまま室温に1時間置いて、中まで塩を浸透させる。

3 フライパンにサラダ油を強火で熱し、2の牛肉を並べて焼く。濃い焼き色がついたら上下を返し、側面までしっかり、全体に濃い焼き色がつくようにする(A)。焦げつきそうになったら、サラダ油を適宜足す。

4 小鍋に1のマリネ液を入れ、ひと煮立ちさせる。アクがふんわり固まってきたら一気にすくい取り、キッチンペーパーを敷いたザルに通して漉す。

5 鍋に3の肉を入れて強火にかけ、強力粉をふり入れる(B)。全体に粉を回すように木ベラで混ぜ合わせる。

6 粉が全体に回ってうっすら色づいてきたら、4のマリネ液と、赤ワイン600mℓ、水500mℓ、チキンスープの素を一気に加える。沸騰したら、最初に出てくるアクをしっかり寄せて一気に取る(C)。

7 フツフツと泡が立つくらいの弱火で、蓋をせずに3〜4時間煮込む。途中、肉が汁から頭を出すようなら、適宜、水(分量外)を足す。

8 肉に串がすーっと抵抗なく刺さるようになったら火を止める。煮汁に手を入れられるくらいの温度までそのまま冷ます。

9 別の鍋に赤ワイン200mℓを入れ、強火で約10分の1の量になるまで煮詰める。光沢が出て、こびりつく寸前の照りとツヤのあるこの状態を「ミロワール」(鏡のよう)という(D)。

10 8の煮汁を一気に加え、ミロワールを煮溶かす。好みの濃度まで煮詰め、味をみて黒胡椒と、好みでコニャックを加え、すぐに火を止める。皿に肉を盛り、付け合わせ野菜を添え、ソースをかける。


A


B


C


D

付け合わせはこの2品！

玉ねぎのソテー

刻んだベーコンをオリーブオイルで炒めて脂を出し、くし形に切った玉ねぎを加えてさっとソテーし、塩、胡椒で味をつける。

プルーンの赤ワイン漬け

密閉容器にプルーン(セミドライ)を入れ、ひと煮立ちさせた赤ワインをひたひたまで注ぐ。好みで3〜4日後から食べられる。

ビールがおいしく飲める店

生ビール×年末年始に行きたい料理店

一年間、お世話になった面々と食卓を囲んだり、懐かしい顔に逢える機会が増える季節。何度でも笑顔で乾杯したくなるような、極上の生ビールが飲めるお店をご案内します！



旨味の強いもも肉を焼き上げる熊本県天草産ほろほろ鶏の焼き鳥4620円。身はジューシーに、皮はカリッと！　黒ラベル生990円。

The WAREHOUSE 東銀座

新解釈のホロホロ鳥の〝焼鳥〟は、モダンなフレンチのエッセンス

世界25カ国以上の国と地域で展開し、日本初進出となるホテル、アロフト東京銀座が2020年10月1日に開業した。そのメインレストランとなるのがこちらだ。店内はインダストリアルデザインのテイストでまとめられる。「質のいいものをカジュアルに」をモットーに、朝、昼、晩と宿泊客以外もウェルカム。フランス料理の世界で研鑽を積んできたシェフ・小松良平さんの「新解釈のローカルフード」がいただける。

たとえば、〝焼鳥〟として登場したのは熊本県天草産ホロホロ鳥を香草でマリネし、たまり醤油とバルサミコ酢のソースをまとわせた一皿。まるでフレンチの趣きである。〝かつサンド〟は、肉厚の漢方豚を揚げ、薄手のイタリアのパン、チャバタにサンドする。小松さん曰く、「定番の和食も分解して再構築することで、新しい解釈ができます」。

レストランの生ビールを黒ラベルにしたのは、「香りと渋み、苦味、コクのバランスが秀逸で料理のよさを引き立てる」から。食べ手の予想を華麗に裏切る多重層な味わいの料理とともに堪能すれば、飲み慣れた黒ラベルもまた新しい魅力を発見できそうだ。



宮城県産漢方豚のロースとんかつサンド1980円。豚肉は約120gとボリューム満点！

多角的な技で再構築します





広い店内には、一点物のモダンアートも配される。小松シェフは、シェラトン北海道キロロリゾートの総料理長を経て、現在に至る。

※本記事内の価格は店内飲食時の「税込」で掲載しています。

文＝墨東作文室、長谷川ミヤ　撮影＝山出高士　デザイン＝ナカミツデザイン

京鼎樓（ジンディンロウ） 新宿住友ビル店

都庁前

繊細な薄皮から濃厚スープがあふれる！ コース料理でも愉しみたい小籠包

台湾を発祥とする小籠包専門店で、こちらの店舗は2020年6月に開店した。オフィス街に位置し、一人客はもとより、個室があることから会食にも重宝されている。

看板メニューの京鼎小籠包は、皮も餡も店でつくる出来たてならではの繊細さがウリ。中が透けるほどに皮は薄く、その皮をそっと割れば、豚や鶏を煮込んだスープがあふれ出る。噛みしめるほどに、弾力ある豚肉から濃厚な旨味がさらにしみ出してくる。

統括店長の松田達也さんによると、「初めはスープだけを飲んでクリアな味わいを愉しみ、次に黒酢と生姜をのせてみてください。いずれもビールとの相性は抜群です」。

おいしいビールを提供するために、グラスは手洗いし、自然乾燥。程よく冷やし、注ぎ方を熟知したスタッフがきめ細かでクリーミーな泡の一杯を完成させている。

コース料理にも力を入れ、冬のコースには、芳醇な風味の牛肉のブラックビーンズ炒めや、白身魚の油淋鶏ソースを盛り込み、中華料理の醍醐味を堪能できる内容に。一年の締めくくりにふさわしい乾杯を愉しめる。



白を基調に落ち着いた色合いでまとめられている。個室2室あり。



全9品の冬のコース4000円より、牛肉のブラックビーンズ炒め、海老チリ、白身魚のフライ 油淋鶏ソース。京鼎小籠包も付く。



京鼎小籠包（6個）1012円の旨味とエビス生ビール（中グラス）704円のコクの好相性が次の一口を誘う。小籠包はほかに2種あり。





エビ、いかゲソ、豚肉など7種の具を混ぜ、卵と豚バラ肉で3層に焼き上げるさくら焼き1400円は旨味たっぷり。野草トッピングは一種100円。黒ラベル生600円。

さくら亭　原宿

5種の天然だしの豊かな旨味と野草トッピングで唯一無二のおいしさ

外観は懐かしさ漂う昭和の古民家。だが、入店すれば空間を彩る現代アートに心躍る。席数が210名ほどの大箱ゆえに年末年始の特別な集いも、ソーシャルディスタンスを取りながらゆったりと楽しめそうだ。

原宿という場所柄、客層は若者中心と思いきや「お好み焼きをおつまみに、ビールとともに召し上がる大人のお客様も多いですよ」と店長代理の附木聡志さん。

名物のお好み焼きは、だしが味の決め手だ。鰹節、鯖節、宗田節、うるめ節、利尻昆布で毎日ひく天然だしを、平均的な分量の2倍ほど生地に加える。その分、小麦粉は控えめにし、キャベツや具の食感、旨味を引き立てる。

もう一つの目玉が、なんと野草のトッピング。ヨモギやナズナ、ハコベ、タンポポなど完全無農薬の野草を生地にさっくり混ぜて焼けば、唯一無二のおいしさに舌が驚く。

「野草ならではの青い香りや苦味が、ピュアでほろ苦い生ビールを誘うんです」

そろそろ一枚焼けた頃。ビールの泡が消えないうちに、焼きたてアツアツをお供にゴクリといきましょう！



ラムクスクスお好み焼き1250円はフランス人スタッフが考案した。もち・チーズ・明太子入りの王道もんじゃ1250円は不動の人気。



ラムチョップ一本700円〜。スパイスミックスソルトやバルサミコ酢とはちみつを煮詰めたソースで味わう。



壁に描かれた作品は若手アーティストたちによるもの。食事も会話も盛り上がる！



鼎's（ディンズ） by JIN DIN ROU キュービックプラザ新横浜店

新横浜

パリパリ食感の羽根つき焼小籠包を特製酢味噌だれ＆香港ラー油で頬張る！

新横浜駅直結というロケーション。出張や会社帰りの方にも気軽に楽しんでほしいという思いから、本格的な中華料理を手軽な価格で提供する。小皿サイズのポーションの料理が充実していたり、麺類がハーフサイズにできたりと、一人であるいはさくっと食べて飲みたいときにもありがたい。

一推しの羽根つき焼小籠包は、その名の通り、見目も美しいパリパリの羽根が見事。ピザカッターでカットする食べ方も愉快である。同店の発祥地、台湾の総料理長が、神戸の餃子店に想を得たという特製酢味噌だれと香港ラー油を合わせたたれをつける食べ方も新鮮だ。

さらに、ビール好きの心を躍らせる朗報がある。統括店長の望月幸嗣さんによると、「場所柄、新幹線の待ち時間に立ち寄るお客様も多いので、飲み放題は1時間から設定しています。もちろんご近所の方にもリピーターの方にも、よくご利用いただいています」。

飲み放題1時間（ラストオーダーは45分）の料金は、1078円也。そのホスピタリティーに、胃袋もハートもがっちり掴まれる。


さつまいもの衣をまとった、台湾夜市のわらじ唐揚げ693円。麻婆豆腐913円は花椒と唐辛子の辛味。


2020年6月に開店したばかり。奥には、一段上がったベンチシートの席があり、貸し切り感のある仕様に。



羽根つき焼小籠包539円は、まずは皮をかじってスープを味わうべし。酢味噌だれと香港ラー油の割合は2：1がお薦め。ヱビス樽生（中）605円。

shop data

The WAREHOUSE



東京都中央区銀座6-14-3 アロフト東京銀座2階 ☎03-6278-8122 ㊥7:00～10:00（L.O.） 11:30～14:30（L.O.） 17:30～21:00（L.O.） ㊡日曜の夜

京鼎樓 新宿住友ビル店



東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル1階 ☎03-6258-1357 ㊥11:00～15:00（L.O.） 17:00～21:30（L.O.） ㊡無休 ●テイクアウトあり

さくら亭



東京都渋谷区神宮前3-20-1 ☎03-3479-0039 ㊥11:00～22:30（L.O.） 金・土・日曜、祝前日、祝日は～21:30（L.O.） ㊡無休 ●テイクアウトあり

鼎's by JIN DIN ROU キュービックプラザ新横浜店



神奈川県横浜市港北区篠原町2937 キュービックプラザ新横浜 ぐるめストリート内 ☎045-548-4866 ㊥11:00～21:00（L.O.） ㊡無休 ●テイクアウトあり

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間・定休日等が記載と異なる場合があります。



麻と辣の目にしみるような烈しい香りを漂わせつつも、舌へのファーストアタックは豆腐本来の優しい旨味。フルフルの食感も美味。

本当につくり続けたいレシピ 第2部

誰もが唸る、圧倒的な旨さ十傑

一 「慈華（いつか）」の四川麻婆豆腐

二 「大鵬」の青菜炒め

三 堤 人美さんのたらと白菜のバター蒸し

四 「菱田屋」のシュウマイ

五 太田哲雄さんの鶏バターレモン

六 「食堂おがわ」の鯛のあら炊き

七 檀 太郎さんの鶏の手羽先料理

八 「アクアパッツァ」の海苔と柚子胡椒のクリームパスタ

九 鈴木美樹さんの肉のラグーパスタ

十 「懐石 辻留」の肉料理

「慈華」の四川麻婆豆腐



今までのつくり方は
何だったのか?
麻辣なのに豆腐が際立つ、
パラドックスを超えた
無限の美味しさです

―― 食ライター・森脇慶子

このレシピに出会って
10年間つくり続けた
自分の麻婆豆腐を
あっさり捨てました(笑)

― 麻婆豆腐を愛するカメラマン・伊藤徹也

クリアな紅油も
美しい、**キリッと**
澄んだ味わいです

―― 編集部員W・N



2020年2月号「料理上手になる感動レシピ」特集より

豆腐の湯通しは不要！強弱をつけた火入れで一点の曇りもない味わいに



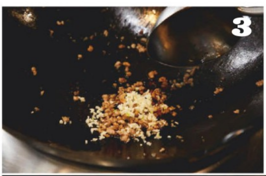
豆腐を切る

絹ごし豆腐は1.5～2㎝角に切る。まず、厚みを半分に切り、横に5等分、縦に4等分にカットする。



豚肉を炒める

中華鍋に白絞油を熱し、豚挽き肉を炒める。最初は弱火で炒め、肉がホロホロにほぐれてきたら中火にし、油が透明になって挽き肉がややカリッとするまでしっかりと炒める。



豆板醤を炒める



弱火に戻し、紅油大さじ1、豆板醤と豆豉、にんにくを入れる。香りが立つようにじっくり炒める。焦げつきやすいので、家庭では一度火を止めてもいい。

材料（2～3人分）

絹ごし豆腐…1丁
豚挽き肉…60g
豆板醤＊1…小さじ1
紅油（豆板醤の上澄みの油）＊2
…大さじ3
豆豉＊3…大さじ1
にんにく（みじん切り）
…小さじ1
葉にんにく（ざく切り）…1本
長ねぎ（みじん切り）…大さじ2
清湯＊4…120mℓ
醤油…大さじ1½
中国醤油…大さじ1½
水溶き片栗粉（片栗粉と水は1：1.5）…大さじ2～3
花椒（ホール）…適宜
白絞油…大さじ2

下ごしらえ

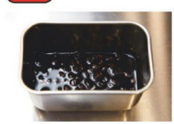
豆板醤 ＊1 **紅油** ＊2



市販の豆板醤は塩気が強いので、それを和らげるためのひと手間。上に浮いた油は紅油（ホウユウ）として活用できる優れものだ。ガラス瓶などに入れて保存可能。店では自家製の醤を使用。

1 中華鍋に豆板醤一瓶分を入れる。ここに同量の白絞油を入れる。
2 1を弱火にかける。焦げつかないよう常に混ぜながら煮立たせ、ふつふつと香りが立ってくればOK。時間は30秒くらい。

豆豉 ＊3



豆豉は1.5倍の量の酒に浸しておく。酒は日本酒でも紹興酒でもOK。

清湯 ＊4

清湯（チンタン）は澄んだ中華スープ。市販のものでいいが、塩気の入っていない液状の鶏ガラスープがよい。なければ、水でも大丈夫。顆粒のものは塩気が強いので使わないこと。



田村亮介さん

たむら・りょうすけ●1977年東京出身。実家は三ノ輪の中華料理店。「麻布長江」長坂松夫シェフの下、10年間修業後、2009年に同店のオーナーシェフに。19年、南青山に「慈華」を開店。

清湯を加える



むぉ～と香りが立ってきたら、清湯を入れる。鍋肌からではなく、具の縁のあたりからそっと入れること。ジュワッと湯気を立てると余計な香りがついてしまう。

豆腐を煮込む





豆腐を投入。弱火のまま、ふつふつ煮込む。鍋を揺すり回しつつ全体をならし、豆腐はお玉の背でそっと触れるくらいに。スープはひたひたよりも少なめだが、次第に豆腐から水分が出てくる。

醤油で味をつける



醤油と中国醤油を入れ、鍋を揺すって全体になじませる。豆腐の角が少し丸みを帯びたら煮上がり。水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。

強火で焼きつける





とろみがついたら、葉にんにくと長ねぎを散らす。紅油大さじ2を入れ、一気に強火にし、鍋を揺すりつつ全体を焼きつける。30秒～1分で油が分離してくる。器に盛り、挽きたての花椒をたっぷりふる。白いご飯を添えて、熱々を食卓へ。

今や、家庭のおかずとしてすっかり定着した麻婆豆腐。この30年間、dancyuでも数多くの麻婆豆腐レシピを紹介してきたが、まさにベストオブベストとも言えるのがこちら。麻婆豆腐を愛する南青山「慈華（いつか）」、田村亮介シェフによる会心の作だ。

まず、出来上がりの麻辣ソースのキレが素晴らしい。特に、香りのシャープさ、もったりと重くないソースのピュアさと軽快さは、これまでのそれとは一線を画しているだろう。その秘訣を田村シェフはこう語る。「油とスープを乳化させせないことが肝心です」。

ポイントは、〝爆香（バオシャン）〟〝燾（ドゥ）〟〝焼（シャオ）〟という三つの四川の技にある。強弱をつけた火入れの奥義の使いどころは、右のレシピで詳細を参照してほしい。

また、刺激的なソースに染まりながらも、口にしたとき、最初に舌に感じるのは紛れもない豆腐の味というのが、この麻婆の最大の特徴である。田村シェフは「麻婆豆腐はあくまでも豆腐の料理」と語り、豆腐はあえて水きりをせず、そのまま豆腐自身の水分で煮込むことで本来の風味を生かしている。

他にも市販の豆板醤にひと手間加えるなど、目からウロコのコツが随所に光るこのレシピ。筆者がフッ素樹脂加工のフライパンでつくっても、遜色のない味に仕上がった事実を最後に付け加えておこう。

文＝森脇慶子　撮影＝鈴木泰介



03-3796-7835　東京都港区南青山2-14-15 五十嵐ビル2階 営11:30～13:30（入店） 17:30～21:00（入店） 休月曜 他に不定休あり ¥コースは昼6000円～ 夜1万5000円～ カード可 28席 個室あり 禁煙 最東京メトロ「外苑前駅」より3分 ●2019年12月9日開店。ドリンクはワインが充実、ボトル6000円～。サービス料10%。要予約。

誰もが唸る、圧倒的な旨さ十傑



たぶん、誰がつくっても
おいしくできるレシピだと
思います。想像以上に**艶々**!

——— 編集部員O・R

〝炒めてお湯〟の手軽さで
この仕上がりを知ってしまったら、
普通の炒め方に戻れません

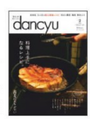
——— 食ライター・本庄 彩

「大鵬」の青菜炒め

炒め物なのに、ゆでる。でも正真正銘の炒め物。渡辺幸樹シェフが教えてくれた〝青菜炒め〟は、つくり方がとてもユニークなのだ。

そもそも青菜炒めは家庭料理のド定番だが、つくっていて心底満足したためしがない。理想の青菜炒めとは、程よい塩味がついて、しっかり火が通っているのにシャキッとした歯ごたえがある。見た目は炒め油で艶やかな状態がいい。しかしだ。たいがい、野菜の水分でベチョッとしたり、炒め油でギトギトだったりで。そこそこに食べられるから、今までぞんざいにつくっていた。このレシピに出会うまでは……。「簡単ですよ。お湯があれば」と渡辺シェフが言ったときに、冗談かと思ったが、この〝湯使い〟がおいしい青菜炒めの要であった。題して「ゆでておいしい炒め物」だ。

まず青菜の下準備をする。火を通す前に、サラダのように水に放つひと手間を加える。そして茎の部分の筋を取るのだ。「炒める前に、野菜をいい状



2018年2月号「料理上手になるレシピ。」特集より









「油に塩味をつけ、一気に炒めます。熱湯で洗って艶シャキに」

材料（2人分）

小松菜…½把
サラダ油…大さじ3
塩…小さじ1½
酒…大さじ1

【準備しておくこと】
熱湯を用意する。

下ごしらえ



炒める前にシャキッと！
サラダと同様に冷水につけ、パリッとさせる。炒める前のひと手間で、シャキシャキの食感が持続する。

つくり方

青菜の筋を取る

1 小松菜は根元を切り落とし、茎と葉の部分に分けて長さ4㎝に切る。茎は端を少し折って筋を取り除き、冷水につける。

油に塩味をつける

2 中華鍋にサラダ油大さじ3を強火で熱し、温まったら塩を入れる。お玉などで混ぜ合わせ、塩を溶かす。

油で炒める

3 小松菜の茎の部分を入れ、満遍なく油をまとわせる。葉の部分を加え、混ぜ合わせる。油が足りなかったら適宜足す。

熱湯でゆでる

4 酒を加えてさっと混ぜ合わせ、小松菜がひたひたになるくらいの熱湯を注ぐ。5秒ほどゆでたらザルに上げ、お玉で水気を絞る。



渡辺幸樹さん
わたなべ・こうき●炒め物などの中国家庭料理から贅沢な食材を使った一皿まで、得意分野が広い。

態にしておくと、食べたときの食感が変わりますよ」。水気をしっかりきったら、いよいよ炒める番だ。

鍋にたっぷりの油を熱したら塩を加える。油に味をつけたのだ。青菜に直接塩をふると水分が出てベチョッとするが、油でコーティングをしつつ味をつけることでシャキッと感が残る。素早く炒めて青菜に油をまとわせたら、ここで熱湯の登場。結構な量を注いで油を洗う。初めてこのプロセスを見たときの衝撃は今でも覚えている。サッとゆでて、水気をきったら完成だ。

艶やかな見た目、食べると青菜の味がものすごく濃い。しかもシャキシャキの歯ごたえ。これが家のこんろでつくれるのだから、画期的だ。「ゆでておいしい炒め物」レシピで、青菜炒めは得意料理となった。もう怖くない！

文＝石出和香子　撮影＝高見尊裕



📞075-822-5598　京都府京都市中京区西ノ京星池町149　営11:30〜14:30(L.O.)　17:30〜22:30(L.O.)　休火曜　¥予算昼1000円〜 夜5000円〜 カード不可　席30席　禁煙　最JR・京都市営地下鉄「二条駅」より2分　●1974年開店。京野菜塩炒め1500円、じゃがいも細切りピリ辛山椒風味750円、名物のてりどん700円、旬の食材を使ったアラカルトも豊富。



堤人美さんの たらと白菜のバター蒸し

スーパーで揃う食材で
つくれるから、ありがたい

―― 編集部員M・A

疲れていても、
ぼーっとしていても
おいしくつくれる、
すごいレシピです

―― 食ライター・安井洋子

あっさりしながらもコクがあり、たっぷりの白菜があっという間に胃袋へ。レモンやかぼすを搾って味の変化を楽しんでも。余った汁と少量のご飯を軽く煮てもおいしく、パルミジャーノチーズと黒胡椒をかければリゾット風に。

2018年2月号「料理上手になるレシピ。」特集より

「フライパンに素材を入れて約10分、バターと醤油でコクを出します。手間がかからず、迷わないレシピです」



堤 人美さん

つつみ・ひとみ●出版社を退社後、友人の食堂で腕を振るい、料理家のアシスタントを長年経験して独立。雑誌や書籍などで活躍。著書に『野菜はあたためて食べる』（新星出版社）など。

体にしみわたる、なんてしみじみとした味なんだろう。初めて口にしたとき、そう感動したのをはっきり覚えている。タラはふっくら、白菜はとろとろ。貝でも入っていそうないい香りが広がり、だしで煮込んだような旨味がじんわり押し寄せるおいしさ。

けれども実際のレシピは、だしの「だ」の字も出てこない。フライパンに生ダラと白菜を詰め込んで、誰もが喜ぶバター＆醤油をふれば準備完了。あとは火にかけて約10分放っておくだけだ。水は一滴も入れない。白菜からしみ出た水分が煮汁となり、自然と味がまとまるのを待っていればいい。気を遣わなきゃいけないコツはないし、一度つくれば覚えられる。

そんなにもシンプルなのに味がきっちり決まり風味豊かに仕上がるわけは、料理家である堤人美さんが、つくりやすさをとことん突き詰めているからだ。「私が考えるいいレシピとは」というテーマでこの料理を教わったとき、堤さんは「迷わせないレシピ」を心がけていると言っていた。

曖昧な味つけでは読者がこれでいいのか？ と悩みかねない。だから、塩味のはっきりとしたメリハリのある味にするし、プロセスも簡潔にしたい。塩は小さじ1でいいのか否か、余分な材料はないか、無駄な工程はないか……。そのような自問自答を繰り返してレシピに落とし込むのだと。さらに、「一品でも満足できて体にいいもの」を考案するよう努めているのだとも。

だからだ。〝たらと白菜のバター蒸し〟は、疲れていても、ぼんやりしていても失敗しない。食べるたびにおいしいなあと思え、全身が喜ぶ。そんなレシピに出会えた人生は、ラッキーだ。

今年もタラと白菜の季節がやってきた。熱燗、白ワイン、はたまたご飯のお供として。この冬もたびたび食卓に上るに違いない。

文＝安井洋子　撮影＝赤澤昂宥















材料（2〜3人分）

生ダラ（切り身）… 3切れ
白菜…¼個（450ｇ）
塩…小さじ½
バター…大さじ2
A ｜酒…大さじ2
｜醤油…小さじ2

つくり方

タラの下ごしらえ

1 タラは大きめの一口大に切る。ザルに並べて、両面に塩を満遍なくふる。そのまま20分置いて、水分とともに生臭さを取り除く。

白菜を切り、軸→タラを並べる

2 白菜は幅5㎝に切り、軸と葉の部分に分ける。フライパンに白菜の軸を敷き詰める。その上に、キッチンペーパーで水気を拭いたタラを並べる。

さらに白菜をのせる

3 バターを少量ずつ散らし、さらに白菜の葉をのせてぎゅっと手で押し詰める。**A**を順に回し入れ、蓋をする。

強火→弱火で蒸す

4 強火にかけて蒸気が上がったら弱火にし、約10分蒸す。上下をざっくり返し、器に盛る。



「菱田屋」のシュウマイ

肉を叩くのは
力が要るけれど、
あのおいしさを思えば
頑張れます！

―――― 編集部員S・M

「菱田屋」のレシピは、
組み立て方からして
理にかなっていて、
非常に勉強になります。
味が確かなのは、
店に行列をなす人々が
誰よりも知っています

―― 料理ライター・松浦達也

2019年8月号「豚肉最強」特集より

もうもうと立ち上る湯気、ぎゅうぎゅう詰めの大迫力。この写真のイメージ通り、いやここに写し出された以上の味わいが口内で弾ける。肉々しい、とはこのことだ。

材料（大15個分）

豚肩ロース肉（塊）…500ｇ
玉ねぎ…½個（約100ｇ）
片栗粉…大さじ１
シュウマイの皮
（大判のもの）＊…15枚

【下味用】
生姜…２㎝角程度
オイスターソース…大さじ２
砂糖…大さじ２
胡麻油…大さじ１½
塩…小さじ１
胡椒…適宜

醤油、練りがらし…各少々

＊店では、8.5cm角の皮を使っている。小さな皮しか手に入らない場合は、包む肉だねの量を少なめに。



豚肩ロース肉

赤身と脂身のバランスがよく、スジのコクもある肩ロースを使う。少し古いと粘りが出なくなるため、鮮度が大切。冷凍肉を使うとまとまりが悪いのでNG。

1 豚肉と玉ねぎを刻む





豚肉のうち、全体の６割程度は、8㎜角くらいに切る。残り４割程度は角切りにしてから粗めに刻む。粗挽き肉くらいの大きさを目安に。こちらは、つなぎの役割を担う。

※角切りの肉（左）は食べたときの食感や充足感を感じさせる役割。粗めに刻んだ肉（右）はつなぎ用。この大きさのコントラストが「菱田屋」のシュウマイの旨さのヒミツだ。

⇓



玉ねぎは5㎜角に切り、すぐに片栗粉をまぶす。そうすると肉とくっつきやすくなる。全体に片栗粉がなじんだら、余分な粉は捨てる。

2 肉だねをこねる





ボウルに豚肉を入れ、下味用の生姜をおろして汁を搾り入れる。生姜以外の下味用調味料を加え、大きく円を描くように、手でしっかり練り混ぜる。肉だねを手でまとめて、ボウルに叩きつけるようにすると、粘りが出てくる。

⇓ ここまで混ぜる



全体が十分に混ざり、ボウルについた脂に字が書けるくらいの状態になったらOK。

3 玉ねぎを投入



まず玉ねぎの半量を入れてさっくり混ぜ、さらに残りを加えて混ぜ合わせる。混ぜすぎると玉ねぎにまぶした片栗粉がはがれてしまうので、やさしく混ぜること。

⇓ そして



ボウルにラップをかけて、肉だねを最低2時間、できれば半日ねかせる。しっかり冷やして肉だねを締めないと、蒸したとき、つぶれた姿のシュウマイになってしまう。

もし「最高の食堂は？」という市場調査があったら、圧勝だろう。それほど「菱田屋」の料理は、大衆食堂の一品として飛び抜けている。

明治期に仕出し弁当屋として創業して以来、110年超。その間、おでんや甘味に刺身など、さまざまな品がメニューに加わってきた。

そして五代目となる菱田アキラさんが鮨店や中華の名店での修業後に店を継ぎ、（前号のおいしい店特集でも紹介した）生姜焼きなどがメニュー入りすると、一気に人気に火がついた。

実は「菱田屋」にはもう一つ、陰のエースとも言える、看板サイドメニューが存在する。もうもうと湯気の立ち上る蒸籠で提供されるシュウマイだ。

背筋が伸びたその美しいプロポーションは、力強さにも満ちた〝健康美〟。

肩口に黄色いからしをちょん、腰あたりに醤油をちょいとつけて口に運ぶ。アゴにグッと力を入れると、結着した肉が暴発し、懐かし旨い味わいが口内いっぱいにあふれる。

肉々しくて食べごたえもがっつり。なのに一つ食べるとまた手が伸びる。このシュウマイは止められない。

なぜか。真っ当だからだ。素材はシンプルだが、おいしくなる工程が一つ一つ丁寧に重ねられている。

使う具材は豚肉と玉ねぎのみ。豚肩



☎03-3466-8371　東京都目黒区駒場1-27-12　営11:30〜13:50（L.O.）18:00〜21:30（L.O.）土曜は夜のみ　休日曜 祝日
¥予算1000〜2000円 カード不可　席26席 喫煙可　駅京王井の頭線「駒場東大前駅」より3分　●創業110年超。多彩なメニューと食べごたえで、行列必至の定食屋。大人気のシュウマイは夜のみの提供で、3個700円。予約不可。

「角切り肉と手切りミンチ。2種類の肉使いで弾力と肉々しさを表現します」

4 皮で包む





皮の上に適量の肉だねをのせる。バターナイフなどを使うとやりやすい。左の親指と人差し指で輪をつくり、肉だねを輪に落とし込むようにして包む。

さらに



その上に肉だねをのせてボリュームある姿に。底を平らにして蒸籠に並べ入れる。

5 強火で蒸す



十分に蒸気の上がった状態を保ちながら、強火で12分ほど蒸す。



肉on肉のボリュームあるシュウマイ。からし醤油をつけてどうぞ。

ロース肉は塊で仕入れ、中華包丁で8mm角に切る。うち4割はさらに叩いてミンチ状に。塊肉から切り出し方を変えて2種の食感を演出する。

下味は塩と砂糖、オイスターソースが中心で「卓上でお客さんがつけるから」と肉だねには醤油すら加えない。フレッシュな豚の角切り肉、塩で熟れたつなぎ肉、それに細かく刻んだ玉ねぎを土台に練り上げた肉だねを包めば、老若男女誰もが喜ぶ味となる。

もっとも、つくってみるとこれが大変。塊肉を切り出し、三徳包丁で8mm角に刻み、叩いて練ってねかせて包む。思わず「労働か」と口走りそうになり、本物には手がかかることを思い知る。

それでも！　成形までたどり着き、湯気の向こうに、あのシルエットを望むと歓喜がわき上がる。口にすれば、本家以上!?と感じるほどに愛おしい。手がかかる奴ほどおいしいとは先人もよく言ったものだ（言ってない）。

さて、冷えたビールを取ってこよう。

文＝松浦達也　撮影＝公文美和



菱田アキラさん

ひしだ・あきら●創業110年を超える定食屋「菱田屋」の五代目店主。代々受け継がれる定番メニューのほかに、伝説の中華料理店「文琳」で修業した中華メニューも加わり、多彩な料理が楽しめる。



誰もが唸る、圧倒的な旨さ十傑

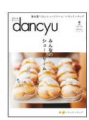
太田哲雄さんの鶏バターレモン

迫りくる肉！　この圧倒的な存在感に、食いしん坊なら誰もが一目惚れしたことだろう。

これは、ラテンな太田哲雄シェフがレモン特集内で披露してくれたものだ。イタリアやペルーなどで料理人人生の前半を過ごした太田さんのレモン使いはユニークで、魅惑的な料理がずらり。なかでもとりわけ異彩を放っていたのが、肉をレモン汁でマリネしてソテーするこの一品、鶏バターレモンだった。

ポイントは〝先レモン〟。あらかじめ鶏肉をたっぷりのレモン汁に浸しておくことで、肉が化けるのである。

鶏胸肉はあっさりした旨味が身上だが、パサつきがちなのが難。けれども先レモンをしておけば、酵素の働きで



2019年4月号「レモンを使うのには、理由があるのだ。」特集より

「鶏胸肉をレモン汁でマリネして、澄ましバターでしっとり、そして柔らかに焼き上げます」



バターの海で泳ぐように揚げ焼きにした鶏胸肉は、しっとりふくよか。リッチなバター風味が、レモンでスッキリ、罪悪感ゼロな味に。

簡単なのに**大迫力**の一品。レモンの使い方を学びました

——— 編集部員W・N

しっとりした鶏肉に、**かすかに感じるレモン風味**がやみつきになります

——— 食ライター・堀越典子

しっとり柔らかに仕上がる。レモンには脱水効果があるから、肉の味が凝縮するというメリットも。

もちろん味覚的にも功をなす。一瞬ひるむ量のバターで揚げるようにソテーした鶏肉は、鳶(とび)色のバターソースをたっぷりつけながら味わうのが醍醐味。バターに溺れそう！と思いきや、不思議なほど後味はスッキリ軽やか。さっぱりとしたレモンが脂っこさを和らげてくれるからだ。罪を感じることなくボリューミーな肉を平らげられるのも、爽やかな柑橘の香りにつられてのこと。レモンってすごい！

酸っぱいだけが取り柄じゃない。肉の味を底上げするレモンのパワーに魅せられたレシピでもあった。

文＝安井洋子　撮影＝宮濱祐美子



太田哲雄さん

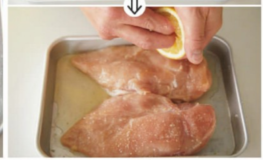
おおた・てつお●「ラ・カーサ・ディ・テツオ オオタ」オーナーシェフ。19歳でイタリアに渡り、スペイン、ペルーで料理経験を重ねて帰国。シェフとして腕を振るうほか、ペルー産カカオの伝道師として多忙な日々を送る。

材料（3〜4人分）

鶏胸肉… 2 枚
レモン… 1 個
塩… 5 g
粗挽き黒胡椒、小麦粉…各適量
溶き卵… 3 個分
バター（食塩不使用）＊…200 g

＊澄ましバターを使用。バターを湯煎で溶かし、透き通った上澄みをすくい取る。

1

レモン汁でマリネする

鶏肉はバットに並べて両面に塩をたっぷりふり（写真上）、手で押さえてなじませる。半分に切ったレモンの中央に人差し指と中指を差し込んでレモンを回しながら、鶏肉の両面に果汁を搾る（写真下）。ラップをかけて冷蔵庫で30分〜1時間なじませ、鶏肉にレモン汁を吸わせる。

2



鶏肉に

鶏肉の両面に黒胡椒をたっぷりふりかけ、小麦粉を軽くまぶす。手でギュッと押さえて鶏肉にしっかり粉を密着させ、余分な粉を払う。

3



卵の衣をつける

2に溶き卵を流し、鶏肉の全面にからめる。

4



皮側から焼く

フライパンにバターを中火で熱し、溶けたら**3**の鶏肉を皮側から入れてじっくり焼く。

5



しっかり火を通す

こんがり焼き色がついたら上下を返し、バターをスプーンで肉にかけながら、中までしっかり火を通す。一番厚みのある部分に竹串を刺し、透明な肉汁が出れば完成。器に盛り、フライパンに残ったバターソースを回しかける。

6



完成



📞0267-41-0059　長野県北佐久郡軽井沢町発地342-100 レイクニュータウン内 営完全予約制 休不定休 ¥ランチ1万円〜
カード可 席6席 禁煙 交JR・しなの鉄道「軽井沢駅」より車で約15分 ●2019年9月オープン。



誰もが唸る、圧倒的な旨さ十傑

「食堂おがわ」の鯛のあら炊き

あら炊きが、こんなにちゃちゃっとつくれるとは、知りませんでした

——カメラマン・福森クニヒロ

豪快かつ超シンプル料理。
なのに、魚のおいしさが際立つレシピ。
魚料理は敬遠していましたが、
あら炊きだけは好んでつくっています

——編集部員 I・T

2018年11月号「京都『食堂おがわ』の季節ごはん」連載より

味をしみ込ませていない分、鯛の身はふんわり、しっとりとし、ごぼうは土の香りがする。甘すぎず、辛すぎずの煮汁をたっぷりつけるとご飯もお酒もさらに進む。

「水を一滴も加えず
強火で一気に炊き上げて、
メリハリのある仕上がりに」

材料（5〜6人分）

鯛のあら（頭、中落ち、尾の身）…1尾分
ごぼう…3本
A 味醂…250mℓ
酒…200mℓ
醤油…50mℓ
生姜汁…10〜15mℓ
柚子の皮（せん切り）…適量

1 あらとごぼうの準備



鯛のあらは洗って尾の先やエラの部分を切り落とし、水気をきる。店では3kgの鯛のあらを使用。ごぼうはよく洗って縦に四つ割りにし、長さ6㎝に切る。

2 強火で煮る



鍋に**1**のごぼうを敷き詰めてあらを並べ、**A**を注ぐ。ひたひたより少し少ない量が目安。アルミ箔を落とし蓋にして強火にかけ、約10分煮る。

※鍋底にあらが直接当たらないように先にごぼうを入れ、重ねないように全面に敷き詰める。こうすると鯛の身に傷がつきにくく、味が均等に入る。煮ている間は、煮くずれしたり、皮が破れるので、絶対に触らないこと。

あら炊きは割烹のド定番の一品で「食堂おがわ」では秋刀魚を使うことが多い。秋刀魚は塩焼き以上のものはないと思っていた私も、このレシピを知ってからはあら炊きにぞっこんだ。「どんな魚でもできますよ」と言う店主・小川真太郎さんに、特別に「鯛のあら炊き」を教えてもらった。

「魚のあらを使う料理と思っている人もいますが、粗く炊くから〝あら炊き〟。煮つけと違って、一気に炊き上げて出来たてを味わってもらう料理です。水は一滴も使わず、酒と味醂だけで炊き、醤油で味をつけるのは出来上がり直前。



小川真太郎さん

おがわ・しんたろう●福岡県出身。京都の名割烹「祇園さゝ木」「余志屋」などで修業を積み、独立。明るい人柄と真摯につくる料理が人気で、店は常に賑わっている。



3 醤油を加える

煮汁が半量になり、身に火が通ったらアルミ箔を取る。さらに煮詰めて飴状になったら醤油を加える。



4 生姜汁を加える

ほぼ汁気がなくなるまで強火で煮詰め、仕上げに生姜汁をたっぷりかける。焦げる直前に火を止める。器に盛って煮汁をかけ、柚子の皮をのせる。

鯛に味をしみ込ませないほうが、絶対においしいんです」

小川さんの話を聞きながら手順を見ていると、自分でも真似できそうに思えてくる部分があって、そこが面白く、グイグイ引き込まれる。たとえば、あらは身に傷がつかないようにごぼうの上に並べる。加える調味料は味醂と酒を5対4と超シンプル。あとは火にかけてアルコール分をとばし、アルミ箔を落とし蓋にして強火で炊き続ける。グラグラと沸く鍋をのぞくと焦げやしないかとちょっと不安になるが、火は絶対に弱めず、鯛に触ってはならない。

「スピード勝負なので終始強火。煮汁が飴状になったら醤油を加え、火を止めるのは、カラメル状になった焦げる直前。外は煮汁をまとってツヤツヤの茶色、中の身は味がついていない真っ白な状態。これがあら炊きの理想の仕上がりです」

出来たてを頬張ると濃厚だけど澄んだ味がし、鯛そのものの上品な旨味が口いっぱいに広がる。さらに小川さんに促され、タレのように煮汁を鯛につけると味に強弱が生まれ、新たなおいしさを発見！　柚子をのっけて、ごぼうと合わせてと、味わい方はお好みで。酒のつまみにもご飯のおかずにもなり、荒々しくダイナミックにつくったけど、どこかやさしく、じんわりくる。

文＝西村晶子　撮影＝福森クニヒロ



☎075-351-6833　京都府京都市下京区西木屋町通四条下ル船頭町204　営17:30〜22:00(L.O.)　休水曜　最終火曜　¥予算7000円〜　カード不可　席カウンター13席　禁煙　交阪急「京都河原町駅」より1分　●2009年開店。生ビール500円、日本酒(一合)800円。料理の価格は仕入れにより変動。予約制。

仙台牛と野菜が互いの個性を引き出す
食材王国みやぎの冬を楽しむ

PART 1

寒さとともにさらに旨味を深める仙台牛。そして宮城の気候風土が生み出す滋味あふれる野菜。その二つが組み合わさる冬は料理自慢の腕が鳴る季節です。躍進著しい県産ワインとともに、宮城の美味に酔いしれてください。



仙台牛サーロインのローストと仙台せりのバリエーション

仙台牛の脂は甘味があり、せりの爽やかな香りと苦味がマッチする。せりはサラダ、ソース、フリットに。フレンチオーク樽で熟成させた秋保ワイナリーのメルローの程よい酸味が料理を引き立てる。





数々のチャンピオン牛を育てている川村ファームの川村大樹さん。「血統や餌も大切ですが、牛にとって快適な環境で育てるからこそ、おいしい仙台牛になるんです」と、畜舎の衛生管理には心を砕いている。

仙台牛

清らかな水と良質の稲わら
そして生産者の愛情が
最上級の黒毛和種を育む



つくる人
佐藤正光さん
「ALMA」料理長

宮城県気仙沼市出身で、宮城県産食材をこよなく愛する気鋭のイタリアンシェフ。「仙台牛は宮城県が誇る和牛のトップブランドです。餌に稲わらを与えることで、脂に甘味がのり、香りも良くなります。そうした風味を手がかりに、宮城県産野菜やワインを合わせました。肉に強い旨味があるので、シンプルに調理して野菜と合わせると新しい味に出会えます」と語る。

宮城県に美食の冬がやってきた。「世界三大漁場」の一つに数えられる三陸沖漁場では豊富な魚種が獲れ、沿岸部では良質な牡蠣の養殖が盛んだ。県北部の大崎地区や南部の亘理地区などの肥沃な平野部は、国内トップクラスの銘柄米や野菜を生み出し、「食材王国」の名をほしいままにしている。

なかでも「仙台牛」は霜降りと赤身のバランス、きめの細かさに優れ、和牛の最高峰との呼び声も高い。厳しい基準をクリアし、最高ランクのA5、

文＝鈴木桂水　撮影＝鈴木愛子、川田雅宏、花井智子　デザイン＝根岸良介（omodaka）





「品種を替えることで、一年を通じておいしい春菊が出荷できるよう、工夫しています」と春菊農家の伊藤正雄さん。柔らかい葉先はサラダに、歯ざわりのいい中間はおひたしや鍋に、茎は炒めるなど、部位で調理法を分けるのがお薦め。

春菊

**柔らかく香り高い
亘理の春菊は
有名料亭が指名買いする**



「ワイン造りを通じて人や地域を結びつけられたら」と考え、秋保にワイナリーとぶどう農場をつくった毛利親房さん。自社畑では、メルローのほかに、ピノ・グリなど数種類の品種を栽培。将来を見据えたワイン造りを目指している。

秋保（あきう）ワイナリー

**宮城県が誇るワイナリー
自社ぶどうのみを使った
希少なワインは即完売**



パプリカ

**映えるサラダに欠かせない
宮城県産パプリカは
みずみずしさに違いあり**

最新の設備下で肉厚なパプリカを生産しているデ・リーフデ北上。「パプリカといえばサラダですが、丸ごとを直火で焼く黒焼きにすると甘味が増しておいしいですよ！」と同社の阿部淳一さん。



仙台牛もも肉ローストビーフと宮城県産春菊とパプリカのサラダ

仙台牛のもも肉には適度なサシが入り、噛みしめるほどに旨味が広がる。みずみずしい春菊とパプリカを使ってサラダに、パプリカはオレンジの鮮やかなピューレドレッシングにも。



せり

**仙台せりは香りが違う
鍋にパスタに大活躍
冬の宮城のご馳走だ**



雪が降っても腰まで水につかりせりを収穫する。三浦隆弘さんは、無農薬でせりを栽培。そのせりはえぐみがなく、おいしいと評判。手作業で泥を落とした根っこは取り合いになるほど旨い！



B5に格付けされた黒毛和種のみがその名を名乗れる仙台牛は、ひとめぼれやササニシキなどの稲わらを贅沢に食べ、快適な環境で育つ。ほんのりと甘い脂と豊かな香りはまさに食の芸術品である。

和牛の品評会で何度もチャンピオン牛を生み出している川村ファームの川村大樹さんは、「仙台牛は味が濃く、脂が軽いので和洋中を問わず、どんな料理でも活用できます」と話す。

宮城県の個性的なブランド豚も注目を集めている。宮城県畜産試験場で開発された「しもふりレッド」は、重厚な旨味がある赤豚（デュロック種）の改良種。伊豆沼農産では、しもふりレッドを手塩にかけて育て「伊達の純粋赤豚」のブランドで販売している。

しもふりレッドを血統に加えた宮城野豚（ミヤギノポーク）は、おいしさと価格のバランスを実現。どちらのブランド豚も、生産量が少なく、流通量はごくわずか。量産への期待が高まっている。

宮城の冬といえば、せり鍋だ。清らかな湧き水が絶えない県南部の名取市などで生産される「仙台せり」は、根っこのおいしさが知られ、一躍全国的な人気食材になった。名取市の生産者、三浦隆弘さんは、県内でも数少ない無農薬でせりを栽培するせり栽培の第一人



原木椎茸

原木の栄養をしっかり吸収
軸までおいしい
プレミアム椎茸



季節に合わせて数種類の椎茸の品種を育て分けている涌谷町の原木椎茸生産者の奥寺隆行さん。「一番好きな食べ方はフライです。まるでとんかつのよう。ソースで腹いっぱい食べて！」。



仙台牛バラ肉と宮城県産原木椎茸を使ったラグーソースのタリアテッレ

脂の旨味が強い仙台牛のバラを赤と白のワインで煮込み、原木椎茸を合わせてラグーソースに。かすかに穀物香のあるアル フィオーレのかもしかわいんがよく合う。

※この料理は左ページのランチフェア期間中に提供します。



アル フィオーレ

人気店の元料理人が挑む
究極の無添加ワインは
買い手殺到で入手困難

柴田郡川崎町にある廃校を利用したワイナリーで無添加ワインを醸造する。顧問の目黒浩敬さんは「ぶどうと酵母の力だけでやさしいワインを造りたい」とワイナリーを設立。一口含めば、まるでぶどうを頬張っているような香りと旨味が広がり、ゆったり酔える。



しもふりレッドの雄豚をミヤギノクロスの雌豚に交配させた宮城野豚はあっさりとした風味が特徴。豚の本来の旨味があり、余分な脂肪分が抑えられている。肥育後期に約2カ月間、飼料米を与えたものは「宮城野豚みのり」のブランドに。

宮城野豚

きめ細かく柔らかな肉質
量産への期待が集まる
ブランド豚

者。香りが強く、しゃきっとした歯ざわりの良さで県内だけでなく、日本中の有名料理人から注文が入っている。

同じく県南部の亘理町は全国10位の春菊の生産量を誇っている。熟練した農家が心を砕いて育てた春菊は、香り高く、どんな料理も引き立ててくれる名脇役だ。

鍋をさらにグレードアップさせてくれるもう一つの宮城県の食材が原木椎茸。県北部の涌谷町で原木栽培する奥寺隆行さんの椎茸は、濃厚な香りとしっかりとした歯ごたえが楽しめる逸品。「シンプルな調理で素材そのものの風味を実感してほしい」と奥寺さんは言う。

冬場の健康維持にお薦めなのが、ビタミンCが豊富なパプリカだ。宮城県はパプリカの生産量日本一。完熟前に収穫して長距離を輸送する輸入パプリカとは違い、完熟してから出荷する宮城県産パプリカはフルーツのようにみずみずしい。サラダはもちろん、炒め物などに最適で、甘味が強いオレンジのパプリカならババロアなどのスイーツにしてもおいしい。

食材王国の素材を使った料理をまとめ上げるのが宮城県産ワインだ。すでに国内外のコンテストで入賞するワインも増えており、人気のボトルは予約だけで完売することも。ワイナリーに足を運んで、お気に入りの宮城県産ワインが見つかったら、ぜひ宮城県の食材と一緒に楽しんでいただきたい。

みやぎ Bon! appetito

宮城の冬を楽しむランチフェア開催

2020年12月6日～2021年1月17日まで



宮城の冬は食材の宝庫。そんな宮城県産食材を愛し、応援してくれる都内の飲食店24店が集まり、12月6日から2021年1月17日まで宮城県産食材を使ったランチフェアを開催します。ランチだからお手頃な値段で、宮城の厳選食材をお腹いっぱい楽しんでもらえるはず。忙しい師走、そしていつもとは違う気苦労の多いこの冬、宮城の美味で身も心もしっかり栄養補給してください。下記のお店で皆様のお越しをお待ちしております。

店名	住所	電話番号
musmus（ムスムス）	東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング 7階	03-5218-5200
なかめのてっぺん 丸の内	東京都千代田区丸の内1-4-1 iiyo!! 地下1階	03-6273-4901
築地もったいないプロジェクト 魚治	東京都千代田区丸の内3-3-1 新東京ビル 地下1階	03-6269-9099
旨いめしとお酒 くりはら	東京都千代田区大手町2-6-2 日本ビル 地下1階	03-6281-9662
季節料理 竹仙	東京都千代田区内神田3-11-2	03-3252-1428
KNOCK ミッドタウン店	東京都港区赤坂9-7-4 ガレリア内ガーデンテラス 2階	03-5413-3929
季節料理 椿	東京都港区新橋2-16-1 ニュー新橋ビル 地下1階	03-5157-7591
すし屋眞吉 新橋店	東京都港区新橋3-13-4 eatus新橋 6階	03-6809-1415
福島屋食堂	東京都港区虎ノ門1-17-1 虎ノ門ヒルズ ビジネスタワー 地下1階	03-6268-8630
KNOCK 六本木本店	東京都港区西麻布3-2-11 第2谷澤ビル1階	03-3478-8220
KNOCK msb Tamachi店	東京都港区芝浦3-1-21 msb Tamachi 田町ステーションタワーS208	03-3452-8929
銀座こびき	東京都中央区銀座6-16-6	03-3541-6077
おさかな本舗 たいこ茶屋	東京都中央区日本橋馬喰町2-3-2セントピアビル 地下1階	03-3639-8670
大衆すし酒場 不二子 中野坂上店	東京都中野区中央2-8-3 ピュアコート中野坂上1階	03-6304-0848
BORNE（ボルネ）	東京都渋谷区円山町5-4 フィールA渋谷101	03-6809-0404
KNOCK 恵比寿店	東京都渋谷区恵比寿南1-17-17 Time Zoneテラスビル1階	03-6452-4057
ビストロ ダルブル	東京都渋谷区恵比寿南1-4-8	03-3760-0447
なかめのてっぺん 渋谷ストリーム	東京都渋谷区渋谷3-21-3 渋谷ストリーム 3階	03-6434-1508
ALMA	東京都渋谷区東3-15-6 百百代ビル1階	03-5468-5737
à La Bouteille（アラブティユ）	東京都新宿区四谷1-8-14 四谷一丁目ビル 地下1階	03-6380-1760
サカナバル 五反田店	東京都品川区西五反田1-2-8 FUNDES五反田 5階	03-6910-4606
港町バル 高架下店	東京都目黒区上目黒3-5-22	03-5724-3485
自然薯 はた屋	東京都目黒区青葉台1-20-2 2階	03-6416-4964
トラットリア ナティーボ	東京都練馬区田柄1-3-20 1階	03-6795-3011

※フェア用の特別メニュー、ランチの営業日や時間などは各店舗にお問い合わせください。



大崎市産鬼首菜（おにこうべな）と宮城県産豚JAPAN Xの炒め物【musmus】



東松島の牡蠣と海苔、仙台せりを使った牡蠣豆腐【銀座こびき】



宮城県産牡蠣麻婆定食【サカナバル 五反田店】

●お問い合わせ／宮城県農政部 食産業振興課　ブランド推進班　022-211-2813
https://foodkingdom.pref.miyagi.jp/

食材王国みやぎ FOOD KINGDOM MIYAGI



誰もが唸る、
圧倒的な
旨さ十傑

檀太郎さんの鶏の手羽先料理

つくるたびに旨くなる。
入門レシピの傑作です

——— 元編集部員S・K

大皿いっぱい
つくっても1000円以内。
日々のおかずとしても、
もてなし料理としても
喜ばれます

——— ライター・渡海碧音

カリッと焼かれた皮の香ばしさも旨さの秘訣。ビールにもぴったりだが白飯も欲しくなる、なんとも万能なおかずである。豪快に手づかみで食べるのがいい。

2016年4月号「いいレシピって、なんだ?」特集より

#「ゆでた手羽先はよく冷ます。形崩れしないし味がからみやすくなるからね」

材料（つくりやすい分量）

鶏手羽先…10本
【香味野菜】
- にんにく…1片
- 生姜…1片
- 長ねぎ…⅓〜½本
- 玉ねぎなどの野菜の切れ端…適宜

にんにく（つぶす）…1片
赤唐辛子（種を取る）…1本
サラダ油…大さじ3
A 醤油、酒…各大さじ2／五香粉…少々
胡椒、胡麻油…各少々

つくり方

1 鶏手羽先は関節に包丁を入れ、羽先と手羽中に切り離す。

2 たっぷり水を張った深鍋に、香味野菜と**1**を入れて火にかける。沸騰したらアクをすくって弱火にする。さらに15分ほど煮たら、手羽中だけをすくい上げ、水気をきってよく冷ます。

※ゆで汁は、とろ火で煮込んで塩味をつければスープとしておいしく飲める。

3 中華鍋にサラダ油を熱して、つぶしたにんにくと赤唐辛子を入れ、香りが出たら手羽中を一つずつ、鍋に貼りつけるように並べて強火で焼きつける。焼き目がついたら、鍋を返して全体に軽く焼き色をつける。

4 **A**を混ぜ、鍋の縁から回し入れる。鍋を揺すってからめながら汁気をとばし、胡椒、胡麻油で香りをつけて完成。



焼くときは、最初に皮が厚い外側部分を下にするのがコツ。使う調味料は少なくシンプルだが、鍋肌で焦げる醤油と五香粉の香りがたまらない。

熱い鍋肌に垂らし込んだ醤油の煙が立ち上る。ジュウと油がしみた手羽先を焼きつけ、五香粉の甘い香りを胸いっぱいに吸い込む。たまらず手摑みで頬張れば、タレがからんだ皮目は香ばしく、身はホロッと柔らかい。

檀太郎さん・晴子さん夫妻に教わった〝鶏の手羽先料理〟は、日常的な材料と調味料を使い、ごく簡単な手順ですぐできる。なのに驚くほどの美味しさで、思わず唸る一品だ。

檀夫妻の料理の原点は、父である作家の檀一雄氏。名著『檀流クッキング』で知られる文壇随一の料理名人から愉快で痛快でとことん旨い、なにより生活に即した〝檀流〟料理の心得を受け継いだ。手羽先料理も父から手ほどきを受けた思い出の味だという。

若くして結婚生活をスタートさせた檀夫妻のもとには、お腹をすかせた友人たちがまるで襲撃するかのごとく頻繁に訪ねてきた。うれしい悲鳴をあげつつも、食費を切り詰めないと生活がたちゆかない。そんな二人を案じた父から授けられたのが、このレシピ。若い人の技量や予算を考えたら手羽先ほどあつらえ向きの料理はない。手軽に本格的な味を楽しめ、ゆで汁はスープにもなり一石二鳥だ。

調理のコツは二つだけ。手羽を下ゆでしてアクを取り除くことと、ゆでた肉はしっかり冷ますこと。そうすることで後味がさっぱりし、味がからみやすくなる。焼きつけたときに形が崩れず扱いやすい。小さなポイントを押さえるだけで、日常的な素材はぐっと洗練された味わいになるのだ。

何度つくっても、また食べたくなる。手順や分量はすっかり覚えてしまった。檀家の名物料理〝鶏の手羽先料理〟は、〝ウチの名物料理〟と言っていいくらい愛されなじんだ味になったのだ。

文＝渡海碧音　撮影＝長野陽一



檀 太郎・晴子さん

だん・たろう、はるこ●作家・檀一雄の長男夫婦。太郎さんは物心ついたときから、晴子さんは結婚してすぐに、家族や客人のために腕を振るう父の「助手」として活躍。食べる楽しさを教えられた。

「アクアパッツァ」の海苔と柚子胡椒のクリームパスタ

その黒さに一瞬ひるむが、食べた瞬間たじろぎを忘れる。磯臭さを生クリームが包み、海苔は面影を残しつつ別の食材に飛翔。柚子胡椒のパンチはあるが引き際のよい辛味がリズムとなり、楽しい一品。

インパクトのある見た目ですが、**食べると本物**

―――― カメラマン・神林 環

海苔を見つけたら海苔パスタつくれる！と、条件反射的に思い出します

―――― ライター・柴田香織





2013年10月号「パスタの教室」特集より

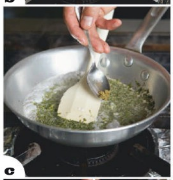
イカ墨にあらず。海苔と柚子胡椒である。見た目には想像し難いが、食べた瞬間に、これぞ〝組み合わせの妙〟と驚く味。単に食材を重ねたのではなく、旨味、辛味、香り、コク、すべてのバランスを考えて生み出された、渾身のレシピなのだ。

このパスタは1999年にイタリアの料理雑誌『ガンベロロッソ』の企画で、日高良実シェフがローマで500人のイタリア人に振る舞った一品。

「海苔は溶かしてソース状に。和の食材も、組み合わせ次第で本場でも通用する味に仕上がります」


a


b


c


d

材料（2人分）

海苔（全型／有明産初摘み）… 2枚
生クリーム…160mℓ
柚子胡椒… 3 g
パルメザンチーズ…10g
ペンネ…160g
塩…適量

つくり方

パスタをゆでる

1 鍋に 2 ℓ の湯を沸かし、塩20gを加えてペンネを投入。袋の表示時間より 1 分短めにゆでる。

ソースをつくる

2 鍋に水約カップ½を入れて中火にかける。沸いたら海苔をちぎりながら加え（写真**a**）、ゴムベラで混ぜる。あっという間に溶けるので、素早く混ぜること。

3 **2**に生クリームを入れて混ぜ（**b**）、柚子胡椒を加える（**c**）。柚子胡椒はメーカーによって塩分が違うので、味見をして塩気が足りなかったら、塩ひとつまみを加える。

仕上げる

4 ペンネがゆで上がったら**3**に加え、ムラなく混ぜ合わせる（**d**）。パルメザンチーズをふり、全体を大きく混ぜる。

「イタリア人を驚かせたかった」との思いで誕生したパスタは、和の食材を使いながらも現地で大人気だったという。その秘訣が柚子胡椒だ。海苔の磯臭さをマスキングして風味だけを残し、爽やかな辛味がアクセントになる。そして生クリームと合わさると、なめらかなパスタソースになるのだ。

　つくり方は超がつくほどシンプル。湯に海苔をちぎりながら加えると、あっという間に溶ける。和のパスタだと、海苔はトッピングに使うのがスタンダードだが、「イタリア人は具材を一体化してパスタにからめるのが好み」と日高シェフ。なるほど。そこに生クリームと柚子胡椒を加えて味見したら、ソースの完成だ。ゆで上がったペンネにソースをからめて、仕上げにパルメザンチーズを合わせれば出来上がり。

　イタリア人を虜にした味は、ちょっと中毒性のある味わい。気軽につくれることもあり、休日の昼に登場する確率が異様に高いパスタなのだ。

文＝石出和香子　撮影＝神林　環



日高良実さん

ひだか・よしみ●「アクアパッツァ」オーナーシェフ。日本のイタリア料理界を黎明期から支える一人。イタリアには冷製パスタを、日本にはバーニャカウダを、と二つの国の食文化を橋渡ししてきた。



☎03-6434-7506　東京都港区南青山2-27-18 パサージュ青山2階　営11:30〜14:00(L.O.) 17:30〜20:30(L.O.) 土日祝の昼は〜15:00(L.O.)、夜は〜20:00(L.O.)　休年末年始　¥パスタランチ平日のみ1400円〜 夜のコース1万円〜 カード可　席60席（個室あり） 禁煙　⊕東京メトロ「外苑前駅」より2分　●2018年4月移転オープン。アラカルトで注文可。

誰もが唸る、圧倒的な旨さ十傑

鈴木美樹さんの肉のラグーパスタ

一度食べたら忘れられない味。
薄かったり、しょっぱかったりと
失敗もしましたが、何度かつくって
私なりの塩分量を習得しました

—— 編集部員S・M



2015年4月号「パスタラララン」特集より

取材以降、自分のラグーの
つくり方の定番になりました。
もう決して挽き肉は炒めません
自分の料理を劇的に変えた
レシピの一つです

—— ライター・柴田香織

ラグーの王道。含め煮のようなエアリーなラグーは毎日食べたい優しさ。肉塊と野菜の不揃いな食感が、食べ続けたくなる理由かも。

肉を味わうラグー三カ条

1 肉の塩味は、加熱前に決める

塩をするのは生肉の段階のみ。加熱した後だと味がぶれるから、追い塩は一切しない。

2 野菜は大きめに切る

野菜は粗みじんでOK。細かく切ると野菜から水分が出て、スープが薄まるからだ。

3 食材の量に合わせて鍋を選ぶ

煮込み料理をつくるとき、鍋の直径が大きいと、水分がどんどん蒸発して、煮詰まりやすくなる。小鍋なら蒸発を抑えられて、水分量も少なくてすむから、味が決まりやすい。

鈴木美樹さん

すずき・みき●東京・世田谷区某所で店名のない料理店を営む。料理をつくり、サービスもこなす、タフでキュートでヒューマンタッチで男前な料理人。イタリア（もちろん料理も）をこよなく愛する。





「ラグーのポイントは、最初に生の挽き肉にしっかり塩を入れてから煮込むことです」

汁だく麺ではないのに鶏のブロードの汁感を全身で感じるパスタ。ブロードが体液にすっとなじむ繊細さで、飲んだ締めに食べたい。

豚ラグーのパスタ

不揃いな豚肉たちが、パスタと一体になって攻めてくる

材料（1人分）

スパゲッティ（1.9㎜）…120ｇ
豚ラグー（右記参照）…100ｇ
E.V.オリーブオイル…適量
パルミジャーノチーズ…適量

豚ラグー（つくりやすい分量）

豚挽き肉（粗挽き）…400ｇ
塩…適量（鈴木さんは16つまみ）
黒胡椒…適量
玉ねぎ（粗みじん）…40ｇ
にんにく（粗みじん）…2½片
白ワイン…少々
トマト水煮（ホール）…トマト3個
水…適量
E.V.オリーブオイル…適量

1 挽き肉に塩をふる



豚挽き肉をバットに広げ、全面に満遍なく、塩と黒胡椒をふり、よくもみ込む。全体に味をつける。

2 挽き肉に火を通す



小鍋にE.V.オリーブオイルをふた回ししてから、玉ねぎとにんにくを入れて強火にかける。パチパチと音がしたら中火にし、玉ねぎに透明感が出て、鍋の縁に色がついたら**1**を投入。

3 挽き肉を煮込む



再び強火にして炒め、肉の色が変わったら白ワイン、トマトの水煮を入れ、肉がひたひたになるまで水を注ぐ。沸いたら弱火にし、蓋をして50分ほど煮込む。

鈴木美樹さんの料理がいつも快晴ですっきりしているのは、塩味を決めることに一切の迷いがないからだと、このラグーは語っていた。心の迷いは塩の迷い。迷える塩は、料理をぼんやりもしょっぱくもする。彼女は決して「追い塩はしません」。

ラグーの塩味は、生肉の段階で決める。「こうやってふったら、どこに塩をふったかわかる」と広げた挽き肉の両面にシャラシャラと豪快に塩をふり、全体に塩をしっかりともみ込む。忘れもしない。「ここで肉の味をみます。加熱後は味がぶれるから」と彼女は生肉をひと舐めして、ほいと肉片を手渡した。そのときの驚き。そのまま食べたいぐらいの味だったのだから。「ここで自分が美味しかったら、後は塩を入れちゃだめ！」。鶏挽き肉は、後でアンチョビがプラスされるので、淡い塩味が心地よいぐらいに決める。豚挽き肉はバッチリ塩味が入って既にワインが飲みたくなるくらいに決める。

残りの決め手は、一緒に合わせる野菜の切り方とラグーを煮る鍋のサイズだ。ラグーの野菜は、ちょっと大きいくらいの不揃いな粗みじんが理想。彼女曰く「細かく切ると野菜から水分が出すぎてスープが薄まる」から。そして鍋の選択は重大だ。「ラグーは煮込み料理だから、材料の収まりのいい、なるべく小さな蓋付き鍋でじっくり煮込みます」。蓋をして1時間弱、蒸し

鶏ラグーのパスタ

飲んだ後の締めパスタはコレ！
鶏そば的な軽快さで啜りたい

材料（1人分）

スパゲッティ（1.9㎜）…120g
鶏ラグー（下記参照）…100g
鶏のブロード…70㎖
E.V.オリーブオイル…適量
パルミジャーノチーズ…適量
黒胡椒…適量
ポロねぎ（2㎜幅の細切り）…約5㎝

鶏ラグー（つくりやすい分量）

鶏挽き肉（細挽き）…400g
塩…適量（鈴木さんは10つまみ）
玉ねぎ（粗みじん）…30g
にんにく（粗みじん）…2片
セロリ（粗みじん）…30g
アンチョビ（フィレ）…4枚
白ワイン…大さじ1
鶏のブロード…適量
E.V.オリーブオイル…適量

鶏のブロード

大きめの鍋に丸鶏（ガラや骨付きもも肉、手羽でも可）1羽と香味野菜（セロリの葉、玉ねぎのヘタ、にんじんの皮、長ねぎの切れ端など）適量を入れ、かぶるくらいの水（ミネラルウォーター）約4.5ℓを注ぐ。あとは弱火でコトコト2時間ほど煮て漉したら完成！ 残ったブロードは冷蔵庫で保存。



つくり方

鶏ラグーをつくる

1 鶏挽き肉をバットに広げ、全面に満遍なく塩をふり、よくもみ込む。全体に味をつける。

2 小鍋にE.V.オリーブオイルをふた回しし、玉ねぎとにんにく、セロリ、アンチョビを入れて強火にかける（a）。パチパチと音がしてきたら、弱火にする。玉ねぎに透明感が出て、鍋の縁に色がついたら1を投入。

3 再び強火にし、肉全体に火を通す。肉の色が変わったら白ワインを入れ、肉がひたひたになるまで鶏のブロードを注ぐ（b）。沸いたら弱火にし、蓋をして40分ほど煮込む。

パスタをゆでる

4 鍋に水2ℓを入れて沸騰させ、塩20g（分量外）を加えてパスタをゆでる。表示のゆで時間より1分短くタイマーをセットする。

仕上げる

5 小鍋に鶏ラグーを入れて中火にかけ、ゆで上がったパスタを加える。鶏のブロードを入れ、E.V.オリーブオイルをひと回し。パルミジャーノチーズを豚ラグーのパスタより少なめにおろしかけ、黒胡椒をふったら、ポロねぎを加え、全体をトングで軽く和えて、皿に盛る。



a



b

4
ラグーとパスタを和える



鍋に水2ℓを入れて沸騰させ、塩20g（分量外）を加えてパスタをゆでる。表示のゆで時間より1分短くタイマーをセットする。小鍋に豚ラグーを入れて中火にかけ、ゆで上がったパスタを加える。E.V.オリーブオイルをひと回し。パルミジャーノチーズをおろしかけ、器に盛る。

煮状態にされた肉はふっくらとした優しさに。そして、最後の重要事項は仕上げのパスタとラグーのバランスだ。小鍋にラグーを入れたら、ゆで上がったパスタを投入して全体をざっくり混ぜ合わせ、フォークを引き上げたときに、パスタにラグーが適度にからまる感じにする。そうすれば、皿の上で混ぜてパスタを冷ますことなく、ジャストな食べ頃のラグーに出逢えるのだ。

文＝柴田香織　撮影＝キッチンミノル



「懐石 辻留」の肉料理

鴨肉を氷水で締めるプロセス写真に惹かれた、これがプロの技か、マネする!っと意気込んだ一品。**キリッとした味**に惚れて、だしを使うレシピからこのレシピに鞍替えしました

——— 食ライター・安井洋子

簡潔、って素敵です。ただ、吊るし血抜きのとき落下にはご注意。**心底美味**

——— 文筆家・加藤ジャンプ

鴨ロース煮

ロゼ色のしっとり艶めいた仕上がり。合鴨は和の肉料理にふさわしく、風味が穏やかな国産がお薦め。

2019年2月号「新しい、和のごはん」特集より

鳥のくわ焼き



氷水と冷蔵庫の
“　段締め”が肝。
スーパーに売っている
普通の雛鳥が、
確実に料亭の美味に昇格！

──── フードライター・堀越典子

身近な鶏もも肉と
常備している調味料で、
これほど清い味を
つくれるとは

──── 編集部員F・S

弾力のある歯ごたえながら、ジューシーな柔らかさも。酒と醤油だけの調味で、くっきり輪郭が立つ。

鴨ロース煮

惜しみない
手間の先にある滋味

材料（3〜4人分）

合鴨(胸肉)…300g

【煮汁】

- 酒＊…500mℓ
- 醤油…50mℓ
- 味醂…40mℓ

溶きがらし…適宜

＊だしの感覚で日本酒をたっぷり使う。愛用の銘柄は茨城の地酒〝月の井〟。



藤本竜美さん

ふじもと・たつみ●「辻留」の板場に立って三十余年。師の辻義一氏から茶懐石や北大路魯山人の哲学を学んだ。2015年より辻留料理塾の講師も務める。

「焼いた肉を氷水へ。
身を締めて、ジューシーな旨味と
弾力のある噛みごたえを残します」

1



鴨の皮は厚みを少し残してそぎ落とし、筋を取り除く。

2



フライパンを熱し、鴨の皮目を強火で焼きつけるようにして脂を落とす。

4



鍋に煮汁の材料を合わせて火にかけ、強火で煮立ててアルコール分をとばす。鴨肉を入れ、途中で上下を返しながら、中火で12分ほど煮る。

5



鴨の皮の表面を押して弾力が出てきたら、鍋から取り出す。端に金串を刺して涼しい場所に吊るし、30分ほど置く。血の受け皿を置いておく。鍋に残った煮汁を半量程度になるまで煮詰め、冷ます。

鳥のくわ焼き

茶懐石の清廉を映す潔さ

つくり方

1 鶏肉は筋を取り除く。フライパンを熱し、胡麻油少々をひき、皮目を中火で焼く。しっかり焼き色がついたら取り出し、氷水に取る（写真）。粗熱が取れたら取り出し、水気を拭いて冷蔵庫で冷やす。

2 **1**の鶏肉を、一口大のそぎ切りにし、表面に小麦粉を薄くまぶす。フライパンに胡麻油少々を足して弱めの中火に熱し、再び鶏肉を焼く。

3 軽く焼き目がついてきたら少し火を強める。たれの材料を加えて、煮汁を肉にからめる。器に盛り、粉山椒をふる。好みで焼きねぎなどを添える。

材料（3〜4人分）

鶏もも肉…１枚（300ｇ）
小麦粉…適量
胡麻油…適量
【たれ】
酒…50㎖
醤油…10㎖
粉山椒…適宜



3



氷水に取り、身を締める。粗熱が取れたら取り出して水気を拭く。

6



鴨と煮汁を合わせ、一晩置いて味をなじませる。鴨を3㎜幅に切って器に盛り、煮汁少々をかけ、からしを添える。

おいしく料理をつくるのに秘訣などない。あえて言うなら、「こうすればよい」ということは必ず実行すること。「辻留」三代目主人の辻義一氏は、著書の中でそう説いている。

「手間をいやがらない。けれど、手は加えすぎずに。懐石は本来、主人が手づくりでもてなす家庭料理でもありますので」と、愛弟子でもある料理長の藤本竜美さんは言葉を補う。肉料理に当てはめると、どういうことなのか。

たとえば、「辻留」では八寸に運ばれる鴨ロース煮である。皮目をしっかり焼いて脂を落とした鴨の抱き身を氷水に落とす。水気をよく拭き取る。そこから、やっと煮る工程へ。「冷水にさらす過程で余分な脂が落ち、さっぱりした味わいが生まれる」と藤本さん。水っぽくなるんじゃと思いきや、心配は無用。「表面が締まるので、ジューシーな旨味が閉じ込められる。ぷりっと弾力のある噛みごたえを残すためにも、必要な〝手当て〟です」

焼き物も、またしかりだ。本焼きの前に鶏肉の皮目を焼き固めて氷水に。さらに冷蔵庫で冷やし、切り分けてから焼く手順を踏む。時間に磨かれ、研ぎ澄まされた〝こうすればよい〟の答えが、ここに示されている。

「色より味」の不文律も、師の教えであったという。確かに、出来上がりは茶色みが勝っている。けれど、どの皿も味わいが澄んでいて、目のきれいな人と向かい合っている心地がする。心づくしとは、こういう料理のことかと感じ入る。

文＝堀越典子　撮影＝木村 拓



📞03-3403-3984　東京都港区元赤坂1-5-8 虎屋第二ビル地下1階 営12:00〜14:00 17:00〜21:00 休日曜 ¥昼は松花堂弁当1万円〜 夜は懐石料理コース2万5000円〜 カード可 席36席（4部屋） 禁煙 🚇東京メトロ「赤坂見附駅」より5分 ●明治35年、京都で茶懐石の出張料理店として創業。サービス料別、要予約。



熟成の味×美しき技

長期貯蔵麦焼酎「神の河」と世界が認めた革新の心技





上／柚子や胡麻の香りが心地よい"白菜とろろ包み 贅沢仕立て"。神の河のロックとともに。右／天井画の龍に圧倒される客間。店内には人間国宝の器等も展示され、美術館さながらの贅沢な空間。左／山本征治さんは日本の伝統工芸にも造詣が深い。手にしているのは、自ら職人に依頼して江戸切子と輪島塗を施したセコ蟹料理用の器。
「日本料理 龍吟」http://www.nihonryori-ryugin.com/

世界のトップレストランに名を連ねる「日本料理 龍吟」素材の声に耳を傾け、その持ち味を最大限に皿の上に表現する山本征治シェフが、熟成された焼酎の味から着想した料理とは。

五感が揺さぶられるとはこのことだ。人間国宝の器からは凛としただしの香りが立ち上り、想像をかきたてられる雪山のような山芋の下には甘やかなサエズリ（鯨の舌）と絶妙な食感の白菜が隠されている。それぞれの素材が際立ちながらも調和した滋味――。山本征治さんが樽で貯蔵・熟成された本格焼酎「神の河」から閃いたという一品。「樽由来のバニラ香に合う」という胡麻をしのばせた炊き合わせだ。堪能し、神の河を口に含めば、互いの香りが膨らんで深遠なる旨味の世界へと誘われる。

山本さんの料理観は壮大である。「素材大国日本。その自然の豊かさを料理で表現する」というゆるぎない信念を抱いて厨房に立つ。軸となるのは素材。「鯛にしろ大根にしろ、一つとして同じ味のものはありません。素材と対峙したときに、焼いてほしいのか炊いてほしいのか。素材から発せられた声を聞いて直観に従って料理をする」のだと。黒子となり全身全霊で素材の持ち味、生命力を生かすことに人生を捧げているのだ。

先の料理についてはこうも語る。「日本料理ですからだしとの相性も表現したかった」と。山本さんが指すだしとは鰹節や昆布にとどまらない。あらゆる素材から出る素材由来の旨味、それがだし。そして「樽熟成というのも樽からだしが出ているようなもの」と締めくくった。その言葉を借りれば、神の河にとっては樽も素材。上質な素材から生まれた焼酎と料理の出合いに魂までも揺さぶられた。



熟成香を炭酸割りで

二条大麦を原料に単式蒸留機で蒸留。その原酒を自社の工房で補修する樽に3年以上貯蔵・熟成させた本格麦焼酎。炭酸割りにしても美味。容量は720㎖、300㎖。

「神の河」のブランドサイトへは、QRコードから。

●商品に関するお問い合わせ／薩摩酒造株式会社 ☎0993-72-1231
ストップ！ 20歳未満飲酒・飲酒運転

文＝鈴川涼香　撮影＝相澤 正　デザイン＝ナカミツデザイン

連載タイトル
狐野扶実子の〝魔法の手〟
2006年1月号〜同年9月号
書き手：鈴木美和



danc yuでは名料理人にフォーカスを当てた数々の連載を掲載してきました。そんな連載を振り返り、登場した名料理人の真髄を語っていきます。まずは料理プロデューサーとして著名な狐野扶実子さんの料理哲学を振り返ります。

狐野扶実子さん——指先で素材と語る料理人

その羊は完璧な火入れだった。ロゼ色の断面は、波打つ繊維が肉汁を含んでうるうると潤んでいる。口に入れると爆ぜる旨味。驚いたのは、それだけじゃない。肉が清流のごとく澄みきった味わいだったからだ。

「肉を焼くときは、火傷をさせてはいけないんです」。狐野さんは料理をするとき、できるだけ素材にストレスを与えない方法を考える。

たとえば、「肉が急に熱せられて驚いてしまうから」肉はあらかじめ室温に戻しておく。同じ面に熱を当て続けると肉にストレスがたまるので、こまめに面を変えながら満遍なく、ゆっくりと焼き色をつけていく。

音、匂い、指先に伝わる感触。五感を研ぎ澄ませ、絶えず素材に気を配りながら、味や香りを引き出していくのが狐野さんのスタイルだ。

とりわけ羊を焼く回は圧巻。ラムラックは骨がブリッジ状なので、くぼんだ部分に火が入りにくい。いきなり熱い焼き汁でアロゼ（油を振りかけながら焼くこと）すれば肉が驚いてしまう。ではどうするか？ 狐野さんはフライパンの縁に骨を立てかけ、〝骨を伝わる熱〟で内側の肉を温めていったのだ。この型破りな発想とテクニック。食材にとことん寄り添うことでしか生まれないであろうワザに唸るほかなかった。仕上がりは先述の通り。

料理とは、自分が食材の気持ちになり、食材にとって一番うれしい結果に導くこと。狐野さんは「料理の本質」という魔法の種を私たちに伝授してくれた。

骨を通して肉に火を入れる

[羊]を焼く

材料

ラムラック…ひと塊
バター…適量
塩、胡椒…各適宜

つくり方

1. フライパンにバターを入れ、弱めの中火で熱し、ラムラックの脂身を下にして焼く。
2. 脂身が色づいたら裏返し、反対側も焼く。骨の先がフライパンに当たるようにしながら焼き、骨から肉の内側に熱を伝える。
3. 骨を縁に立てかけたままスプーンでジュ（肉の焼き汁）をすくい、肉のくぼみ部分をアロゼする。
4. 側面に弾力が出てピンク色になったら焼き上がり。アルミホイルに包んで休ませる。

焼く音は常にチリチリと囁くように穏やか。高温のオーブンで焼くよりも、肉質がしっとり柔らかく、きめ細かな舌ざわりに仕上がる。





この・ふみこ●パリと日本を拠点に活躍する食プロデューサー。パリの「FAUCHON」のエグゼクティブ・シェフを経て、現在はアラン・デュカス氏主宰の料理学校で講師を務めている。

撮影＝泉 健太



宴を盛り上げる風味絶佳の赤身肉

和知徹シェフが披露する

サーロインのバタフライステーキ

文＝森本亮子　撮影＝宮濱祐美子　デザイン＝ナカミツデザイン



アメリカンビーフの旨味！

師走を走り抜け
心を新たにすれば
腹がご馳走を欲する
シーズンの到来です！
年末年始に囲む食卓は
アメリカンビーフを使った
豪快な塊肉料理で思う存分に
食欲を満たしてはいかがでしょう？

肩ロースの塊肉ビーフシチュー

バタフライステーキ

材料（4人分）

アメリカンビーフサーロイン
……………………900ｇ（厚さ6㎝）
塩……………9ｇ（肉の重さの1%）
ピュアオリーブオイル……………大さじ2
バター（食塩不使用）……………15ｇ
胡椒……………………………適量
付け合わせ
・ベビーリーフ……………………適量
・バルサミコ酢……………………適量
・ピュアオリーブオイル……………適量
・塩………………………………適量



和知 徹さん

1967年、兵庫県淡路島出身。パリ「ヴィヴァロア」や東京「レストランひらまつ」を経て「マルディ グラ」をオープン。後に肉の聖地と呼ばれる店となる。近著に『マルディ グラ 和知 徹の牛肉料理』（柴田書店）がある。

●マルディ グラ

東京都中央区銀座8-6-19　野田屋ビル地下1階
℡03-5568-0222　㊪12:00～13:00（L.O.）18:00～23:00（L.O.）　㊡日曜 祝日

1 肉の脂側から包丁を入れ、1㎝ほど残して開きにする。塩、胡椒を両面と側面に満遍なくふる。



2 肉が入るサイズのフライパンを用意する。焼き色がつきやすい鉄製のものか厚みのあるテフロン製がお薦め。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、オリーブオイルから香りが出てきたら肉を入れる。



3 下面を5分ほど焼く。肉にはなるべく触れず、しっかりと焼き目をつける。もう片面も5分ほど焼き、肉の上面に肉汁がにじんできたらフライパンの側面からバターを入れ、火を止める。和知さん曰く「ステーキを焼く際は最初から最後まで火加減を一定にすることが大切」。



4 溶けたバターをスプーンですくって肉の上面にかけ、香りをつける。フライパンの上で5分休ませる。断面が大きく見えるよう厚めのそぎ切りにして、バルサミコ酢、オリーブオイル、塩でマリネしたベビーリーフとともに皿に盛る。肉にもバルサミコ酢を大さじ½かける。



ステーキの大定番「サーロイン」



「名前に〝サー（ナイト爵）〟がついているぐらいですから、まさにステーキの王様。アメリカンビーフのサーロインはヒレよりしなやか、肩ロースより柔らかな肉質で、程よい脂がついていてバランスの良いワイルド感を楽しめるのが魅力です。オーダーカット対応のスーパーをぜひ見つけて」（和知シェフ）。6cmの肉を開いて3cmの厚みにすることで、火入れの技術を要する大きな肉でも外側は香ばしく中側はレアかつジューシーに仕上げられる。3cmは上手に焼ける理想的な厚みなのだ。

ホームパーティーの時季到来。「わぁっ！」と歓声の上がるスペシャルなアメリカンビーフはいかが？

「赤身特有の旨味とニュアンスのある甘やかなコク、締まりがありつつしなやかな食感。足し算不要の整った美味しさなのでシンプルな調理法で輝いてくれ、特別な知識がなくても扱いやすいのが魅力です」

アメリカンビーフを知り尽くした肉のマエストロ、和知徹シェフが今回教えてくれるのは、華やかな見た目と味わいの〝バタフライステーキ〟と、こっくりとした味わいが冬にふさわしい煮込み料理〝塊肉ビーフシチュー〟。バタフライステーキは分厚い肉を2枚に開き蝶の形に仕立てる、いわばサーロインの開きステーキ。シェフが南米で出合った、ステーキ2枚分の量を一度に食べてしまう豪快なメニュー。インパクトは特大だ。

「肉のサイズと美味しさは比例しますが、塊肉は火入れの難易度が高い。大きさはありつつ火入れがしやすい厚さ3㎝が決め手。大きさと味わいを両立できるステーキです」

カリッと香ばしくキャラメリゼされた肉の奥に、ロゼ色のレア肉がひそんでいる。心地よい弾力とともに、アメリカンビーフらしい赤身の上品な旨味をたたえた肉汁がほとばしる。3㎝の厚みに〝肉を食べている！〟と実感し、飲み込むほどに後をひく。赤身と脂身のバランスがよく、食べ疲れしないのもアメリカンビーフな

塊肉ビーフシチュー

材料（4人分）

アメリカンビーフ肩ロース…………800g
玉ねぎ（みじん切り）……………800g
塩…………12.8g（肉の重さの1.6％）
ピュアオリーブオイル……………大さじ1
バター（食塩不使用）……………100g
ホールトマト缶…………………400g
トマトケチャップ…………………100g
赤ワイン……………………2本（1500㎖）
ココア（砂糖不使用）……………15g
強力粉……………………………30g
塩（調味用）………………………適量
ご飯………………………………適量

1 肉の両面と側面に塩を満遍なくふり、キッチンペーパーとラップで包み、バットに入れて冷蔵庫で24時間ねかせる。左側が塩漬けしていない肉で、右側が塩に漬けて24時間経ったもの。水分が抜けて生ハムのような色味になり、旨味が凝縮する。



2 大きめの鍋にオリーブオイルを入れる。中火にかけ、オリーブオイルから香りが出てきたら**1**を入れる。下面に焼き色がついたらひっくり返し、もう片面を焼く。両面合わせて5分弱焼いたら、取り出して常温の場所に置いておく。煮込むときに中心まで火を入れるので表面に焼き色がついていれば大丈夫。



3 **2**の鍋底に焼け焦げがついていたら油を捨てる。玉ねぎ、バター、塩ひとつまみ（分量外）を入れ、中火にかける。玉ねぎから水分が出てきたら全体を混ぜて蓋をする。5分おきに様子を見て、玉ねぎが鍋底に焦げついていたら水を大さじ1入れて煮溶かす。3回ほど水を加えては混ぜ、蓋をして玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。



4 別の鍋にホールトマトとトマトケチャップを入れ、中火にかける。半分の量になるまで煮詰める。さらに別の鍋で赤ワインを沸騰させる。鍋の周辺に燃えやすいものがないか注意して着火式ライターなどでワインの表面に火をつけてアルコールを完全にとばす。



5 **3**の鍋を中火にかけて、ココアと強力粉を加える。鍋底が焦げつかないように丁寧にこそげながら全体を混ぜ合わせて、粉から香りが出るまで5分ほど加熱する。「ココアからコクと香ばしさが出るので、玉ねぎに何時間もかけて火を入れる必要がありません。砂糖不使用のココアを備えておくと便利ですよ」と和知さん。



6 **5**の鍋に焼き色をつけた肉、煮詰めたトマトソース、アルコールをとばした赤ワインを入れてよく混ぜ、沸騰したら弱火にする。鍋底が焦げつかないように混ぜながら、2時間前後煮込む。竹串か金串を肉に刺し、抵抗なく貫通すればOK。塩で味を調える。肉は好みの大きさに切り分けて、ご飯とともに皿に盛る。



煮込み料理と相性抜群「肩ロース」



アメリカンビーフの中で一番多く流通している部位。煮込むとゼラチン質になって美味しいネック、柔らかで肉質が安定しているザブトン、適度にサシが入りきめ細かい肉質の肩ロース芯など、いろいろな部位が集まる場所。「よく動く部位なので筋肉質ですが、そのぶん味は濃くなる。アメリカンビーフの肩ロースはボリュームたっぷりでコスパ良しと、煮込み料理に最適。少々手間はかかりますが、味を重ねる手間が楽しく、つくり甲斐を求める人にはぴったりだと思いますよ」（和知シェフ）。

らでは。「時間のないときこそ、仕込みいらずで華のあるステーキはぴったりなんです」とも。見たことのない〝新しいステーキ〟、お祝い事やアウトドアなどでも試してみたくなる。

さて、2皿目は肩ロースを使った〝塊肉ビーフシチュー〟。「ステーキの延長線上にある煮込み料理で、赤ワイン煮込みとハッシュドビーフの中間のような味わい。家にこもって料理とじっくり向き合うのも冬の醍醐味ですから、達成感を味わって」。ホロホロとほどける肉からは滋味がじわり。味わいのベースとなる野菜が飴色玉ねぎだけとは思えない深い味わいと柔らかな甘酸っぱさ、丁寧につくった幸せの味がする。残ったソースは煮込みハンバーグ、挽き肉を足してミートソースにアレンジ可。

アメリカンビーフの魅力をとことん堪能できる二つのレシピ。食卓が一気に華やぎ皆が笑顔になる心強い味方、〝新春のわが家の定番〟にぜひ。



ボルボで行く

おいしい旅

神奈川
鎌倉

古都の名所を巡り 文豪も愛し、通った 鎌倉の老舗中華へ

庭園の四季の風情が楽しめる2階の個室。手前は、特製前菜の盛り合せ（2～3人前5280円）。蒸し鶏や、きゅうりの甘酢漬け、クラゲ、焼豚、和栗の甘露煮、いちじく杏露酒漬けなど、多彩な季節のおいしいもので構成。ターンテーブル手前は、蟹肉入りフカヒレの姿煮（100g1万6500円）。水で5日ほど戻して臭みを取り、さらに鶏の白湯スープで時間をかけて煮込むことで、香りとコク、とろみを引き出す。奥の皿はホタテやイカ、エリンギ、スナップピース、セロリなど、それぞれの素材が持つ上質な旨味を感じられる、季節野菜と海鮮の炒め（2～3人前4062円）。料理はすべて税込価格。

文＝藤井存希　撮影＝鈴木拓也　デザイン＝[illegible]ミツデザイン



アクが強いデザインが多いSUVの中で、端正で知的な佇まいが特徴的なXC90。なかでも最上級仕様のインスクリプションは、要所で控え目に配置されたクロームメッキのパーツが、クラシカルな品格を醸し出す。浄智寺の入り口奥に見える鐘楼門は、1649年に鋳造された梵鐘が2階に吊るされている珍しい山門で、厳かな雰囲気が辺りを包む。





華正楼 鎌倉店

神奈川県鎌倉市長谷3-1-14 ☎0467-22-0280 ㊔11：00～19：30（L.O.） ㊡無休 ㊇横浜横須賀道路「朝比奈IC」より約25分 ●緑豊かな庭園を見渡せる人気の個室。他にも湘南の海を一望できる個室もあり。

足元の落ち葉が冬の訪れを伝える。12月中頃まで紅葉が見られると聞き、日帰りドライブにはちょうどいい距離の鎌倉へ、愛車のボルボXC90を走らせやってきた。

1281年頃に創建された浄智寺は、鎌倉時代に最高の格付けをされた鎌倉五山の一つ。見上げるほどの大木に囲まれ、木洩れ陽が心地よい境内は、禅寺らしい閑寂さが漂う。苔むした石段を上ると、野山を背景に茅葺きの書院や曇華殿などが佇み、侘び寂びの世界感が広がっていた。

昼食までの時間を使って、車で15分ほどの竹の庭が有名な報国寺へ。鎌倉一帯は週末の人混みに加え、狭い道路ばかりだが、XC90は前方の見切りが良く、狭い道でも車幅を捉えやすい設計で、ひと回り小さい車を運転しているかのように快適な走りが叶う。報国寺では竹林に囲まれたお抹茶席で一服。真っすぐ伸びる竹と向き合い、凛とした心持ちで寺を出た。〝大人の鎌倉〟を存分に楽しむため、昼食を予約したのは、鎌倉で70年以上の歴史を誇る「華正樓 鎌倉店」。横浜中華街に本店を構える老舗中華で、文豪・川端康成や昭和の名監督・小津安二郎など、文化人が贔屓にしたことでも知られる。旧華族の別荘だったという格調高い純日本建築は、1階の豪奢な待合室に、調度品が並ぶ廊下、庭園を一望できる個室まで、どこまでも雅びやかだ。

食事は〝前菜盛り合せ〟で多彩な味を楽しみ、上品な色合いの〝季節野菜と海鮮の炒め〟は、絶妙な塩加減と素材本来の味わいに箸が止まらない。スペシャリテの〝蟹肉入りフカヒレの姿煮〟は、提携の水産加工業者から仕入れる三陸気仙沼産の良質なヨシキリ鮫の乾燥尾ビレを、専門の職人が丁寧に戻した逸品。ねっとりとしたコラーゲン質とコリッとした金糸の食感は、舌にからみつく旨味の応酬だ。

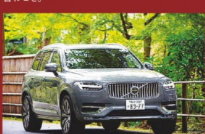
余韻に浸りながら店を出ると、クラシカルな建物を背景に、愛車のSUVらしからぬ気品が自然となじんでいる。力強いディーゼルエンジン搭載とは思えない高い静粛性もまた、次回の古都巡りを待ち遠しくさせてくれるようだ。



浄智寺の境内に1924年に建てられた、茅葺き屋根の書院。本堂である曇華殿の隣に位置し、この角度が撮影スポットとしても人気。●神奈川県鎌倉市山ノ内1402 ☎0467-22-3943 拝観時間9：00～16：30 ㊡無休 拝観料：大人200円、小人100円

VOLVO XC90 D5 AWD Inscription

●車両本体価格：979万円（税込） ●全長×全幅×全高：4950mm×1960mm×1775mm ●エンジン：2.0リッター直列4気筒 DOHC16バルブ［ディーゼル］（インタークーラー付ターボチャージャー） ※クリーンディーゼルのD5モデルは在庫に限りがあるので、興味がある方は早めにお問い合わせを。





竹林と紅葉のコントラストが楽しめるのも鎌倉の特徴。赤と黄色、緑の美しさが交錯する。



ナチュラルなウッドパネルと仕立ての良いナッパレザーが、居心地のよさを感じせ、車中も部屋でくつろいでいるかのように過ごせる。

●お問い合わせ／ボルボ・カー・ジャパン
0120-55-8500（平日9：00～18：00） volvocars.jp



本当につくり続けたいレシピ 第3部

毎日でも役立つ 新スタメン料理30撰

火を使わない　鉄板つまみ　早ラクおかず　つくり置き

鉄板つまみ

「マルディ グラ」の

トスカーナ・フライドポテト

2012年12月号掲載

時間が経ってもカリカリが持続。幸せも続きます
―― 食ライター・鹿野真砂美

つくったらほぼ独り占めしちゃいます（笑）
―― 食ライター・上島寿子

材料（3人分）

じゃがいも…大3個
強力粉…大さじ3
【ハーブ各種】
ローズマリー、オレガノ、マジョラム…各5〜6枝
タイム…3枝
セージ…1枚
にんにく…5〜6片
ピーナッツオイル、塩、黒胡椒…各適量

1 じゃがいもは皮をむき、7〜8㎜角の棒状に切って、強力粉をまぶす。中華鍋に入れ、ハーブ、にんにくをのせ、じゃがいものかさの半分くらいまでピーナッツオイルを注ぐ。

2 強火にかけ、油が沸いたら中火にし、じゃがいもとハーブの山を崩して全体にならす。油の泡が小さくなったら、お玉や箸で上下を返す。

3 にんにくに串を刺して火が通っていたら強火にし、上下を返しながらさらに火を通す。全体においしそうな色がついたらザルに上げる。

4 すぐに塩と胡椒をふり、両手でザルを振り、ハーブを砕きながら全体を混ぜる。

酒を呼ぶつまみや
パパッとつくれるおかずなど。
日々の食卓に役立つ
30レシピを厳選しました！

撮影＝飯貝拓司、五十嵐隆宏、今清水隆宏、エレファント・タカ、岡山寛司、加瀬健太郎、木村心保、木村 拓、公文美和、小林キユウ、齋藤圭吾、佐藤直也、竹内章雄、浜村多恵、古市和義、牧田健太郎、宮濱祐美子、本野克佳、矢幡英文、湯浅 享、渡辺康啓



「リストランテ カノビアーノ」の
焼き白菜と大トロのサラダ

2003年1月号掲載

材料（1〜2人分）

白菜（中心の黄芯部分）
…60g
マグロ（大トロ）…60g
粒マスタードドレッシング＊、
オリーブオイル、塩
…各適宜

＊粒マスタードドレッシングは、粒マスタード、白ワインビネガー各1に対して、バージンオリーブオイルを2の割合で混ぜたもの。

1 白菜は縦8等分にカットする。

2 フライパンを温めて白菜を並べ、軽く焼き色がつく程度に焼く。オリーブオイルを鍋肌から回し入れ、弱火にして蓋をし、蒸し焼きに。

3 マグロは、両面に塩をふる。別のフライパンで両面を表面だけ軽く焼き、中はレアの状態に。厚めのそぎ切りにする。

4 3のマグロの切り口の片面に、粒マスタードドレッシングを薄く塗る。

5 白菜に火が通ったら、表面に焼き色をつけ、塩をふる。皿に白菜を盛りつけ、上にマグロをのせる。

な すんじゃさんの
トマトのキムチ

つくり置き　火を使わない

2010年7月号掲載

材料（つくりやすい分量）

トマト（甘すぎないもの）… 2個
長ねぎ（白髪ねぎ＊1）…適量

A
粉唐辛子（韓国産、中粗挽き）…大さじ1
にんにく（すりおろす）…大さじ½
生姜（すりおろす）…大さじ1
魚醤（韓国産）＊2、胡麻油…各小さじ1
煎り胡麻…適量

＊1白髪ねぎは、水にさらさなくてよい。
＊2ナンプラーやしょっつるで代用可。ものによって塩分が違うので、味をみて調整を。

ボウルにくし形に切ったトマト、ねぎ、Aを入れ、トマトを崩さないようにして全体を混ぜ、密閉容器に入れて冷蔵庫へ。翌日から5日間くらい楽しめる。

トマトに複雑な薬味の旨さが加わった味わい。





「カフェエイト」の
ごぼうのオイル煮

2010年3月号掲載　※現在は「パーラーエイタブリッシュ」として営業

材料（つくりやすい分量）

ごぼう（土付き）… 2本
昆布…10㎝角
オリーブオイル…適量

A
純米酒…200㎖
醤油…大さじ3
味醂…大さじ1

1 ごぼうは洗って水気を拭き、長さ12㎝に切る。

2 鍋に深さ2㎝までオリーブオイルを入れて160℃に熱する。1を弱火で15〜20分煮揚げする。

3 別の鍋に昆布、A、水200㎖を入れて沸騰させた後、2のごぼうを入れて弱めの中火で汁気がなくなるまで炒り煮にする。

4 持ちやすいようアルミホイルでごぼうの端を巻き皿に盛る。昆布を5㎜幅の細切りにしてのせる。

レシピを紹介した店のデータは、152ページをご覧ください。



中村成子さんの
なすの源平煮

1997年9月号掲載

材料（4人分）

なす（ガクの部分は取り除く）
…12個
酒、醤油、サラダ油
…各大さじ2
揚げ油…適量
塩、生姜（すりおろす）
…各適宜

1 なすは半量だけ皮をむく。塩水につけながらむくと黒くならない。皮付きで使うなすは、皮が破裂しないよう竹串で穴をあけておく。

2 鍋にサラダ油を熱し、皮付きのなすを炒める。表面を焼きつけたら蓋をして、弱火で約25分蒸し煮にする。この間に揚げ油を170〜180℃に熱し、水気を拭き取った皮なしのなすを揚げる。

3 皮付きのなすに八割方火が通り、しんなりしたら酒を回しかける。次に醤油を加え、なすにからめる。

4 2の揚げなすを加え、蓋をして弱火で5〜10分煮る。皿に盛り、残った煮汁を全体に回しかけ、おろし生姜を添える。

見た目も味の変化も楽しめるので、大皿のもてなし料理として好評です
——食ライター・平野和子

高山なおみさんの
クレソンのポテトサラダ

2003年8月号掲載

材料（2人分）

じゃがいも…2個
クレソン（茎ごとざく切り）…1束
マヨネーズ…大さじ3〜4
塩、黒胡椒…各適宜

1 じゃがいもは皮付きのまま水からゆでて、熱いうちに皮をむく。

2 しっかりマッシュして、塩、胡椒で下味をつける。すぐにクレソンを加えて混ぜ、さらにマヨネーズも加えて混ぜ合わせる。

3 塩、胡椒で味を調えれば完成。

クレソンの代わりに、香菜やルッコラなども美味。

ほろ苦さが爽やかに広がる



脇 雅世さんの
かぶのブルーチーズソテー

つ鉄板

2016年2月号掲載

材料（2人分）

かぶ…3個
ブルーチーズ（刻む）…30g
バター…大さじ1
塩、胡椒…各適量

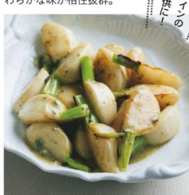
1 かぶは茎を2cmほど残して切り、縦に6等分する。皮をむいて面取りをする。

2 フライパンにバターを溶かし、かぶの表面に焼き色がつくまで強めの中火で炒める。

3 ブルーチーズを加えて炒め合わせ、胡椒をふる。必要なら塩も加える。

チーズの塩気とかぶのやわらかな味が相性抜群。

ワインのお供に！



冷水希三子さんの
ラ・フランスのセロリジンジャー柚子

つ鉄板　火を使わない

2015年12月号掲載

材料（2人分）

ラ・フランス…1個
【ソース】
セロリ（みじん切り）…5cm
セロリの葉（みじん切り）…2枚
柚子の皮（みじん切り）…½個分
生姜（すりおろす）…小さじ⅓
柚子の搾り汁…小さじ1
E.V.オリーブオイル…大さじ1½

1 ソースの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
2 ラ・フランスを薄めに切って皿に並べ、ソースをかける。さらに好みで、すりおろした柚子の皮を散らしても。

白ワインに合う爽やかな味わい。





シンプルだけど、
気が利いていておいしい
編集部員F・S

飛田和緒さんの
水晶豆腐

2001年6月号掲載

材料（2人分）

豆腐…1丁
片栗粉…適量
塩…少々
醤油、オリーブオイル
…各適量
【薬味各種】
大葉、みょうが、トマト、
パルミジャーノチーズなど
…各適宜

1 豆腐は15分ほど水きりした後、6等分くらいに切る。鍋に湯を沸かして塩を入れ、氷水を用意しておく。

2 豆腐に片栗粉を満遍なくまぶし、すぐに湯に落とす。1分ほど置き、衣に透明感が出たら引き上げ、たっぷりの氷水に取る。

3 粗熱が取れたらすぐ器に盛り、食べるときに醤油とオリーブオイルを半量ずつ混ぜたたれをかけ、好みで薬味を合わせる。

鉄板つま　火を使わない

「ロックフィッシュ」の
おきつね酒盗チーズ

2011年5月号掲載

材料（2人分）

油揚げ…1枚
酒盗（刻む）、マヨネーズ、
スライスチーズ…各適量
黒胡椒…適宜

1 油揚げの上に酒盗とマヨネーズをのせて満遍なく広げ、スライスチーズを全体に覆うようにのせる。

2 オーブントースターで約5分焼き、適当な大きさに切る。好みで黒胡椒をふる。



酒盗少なめやマヨ多めなど、
アレンジが楽しい
編集部員O・R



つまみにもなるし、
おかずにもなる。ありがたい
編集部員I・T

鉄板つま

「シンスケ」の
炒り豆腐

2020年11月号掲載

材料（8人分）

木綿豆腐…300g
A ごぼう（細切り）…½本
にんじん（細切り）…½本
しめじ（小房に分ける）
…1パック
ベーコン（食べやすい大きさに切る）…60g
長ねぎ（小口切り）…3cmほど
B 麺つゆ（ストレートタイプ）
…120mℓ
メープルシロップ…30mℓ
白絞油…適量
溶き卵…2個分

1 鍋に豆腐とかぶるぐらいの水を入れ、沸騰したら2分ほど中火でゆでて火を止め、そのまま保温しておく。

2 フライパンに胡麻油を熱し、Aを入れて強火で炒める。しんなりしてきたらBを入れて、弱めの中火で3分ほど煮込む。

3 1の豆腐をザルに上げて木ベラで崩し、水分を抜く。2のフライパンに加えて、さらに3分ほど煮込む。

4 火を止めてねぎを加え、溶き卵を回し入れて、柔らかくとじたら、完成。



醤油だれと熱々のねぎ油、
香ばしい香りが中華ならではの一品です
食ライター・森脇慶子

「赤坂璃宮」の
中華風茶碗蒸し

2019年5月号掲載

材料(3〜4人分)

卵…2個
豚挽き肉…60g
干し海老
…大さじ1強(戻しておく)
春雨
…20g(戻して、半分に切る)
鶏ガラスープ…約330mℓ
刻みねぎ、香菜…各適宜
ねぎ油(サラダ油でも可)
…少々
【醤油だれ】
鶏ガラスープ…50mℓ
醤油…大さじ1
ナンプラー…小さじ1

1 卵をボウルに割り入れ泡立てないようによく溶き、鶏ガラスープを少しずつ入れながら混ぜ合わせたら、別のボウルにザルを重ねて、卵液を漉す。

2 肉は塩少々(分量外)を入れた湯にさっと通す。

3 器に、春雨と干し海老、2の肉を散らすように入れ、1の卵液を泡立てないように注ぎ入れる。

4 3を蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。少し器を揺すり、卵の動きに重みがあれば蒸し上がり。

5 小鍋に醤油だれを入れて混ぜ、一度沸かしてから4にかける。カンカンに熱したねぎ油を回しかけ、好みで刻みねぎや香菜をのせる。

「東京商店」の
卵黄の醤油漬け

つくり置き

2017年4月号掲載　※現在は閉店

材料(5個分)

卵(Mサイズ)＊…5個
味醂、醤油…各80mℓ
昆布…5㎝角
＊卵は殻のまま、一日以上冷凍しておく。室温で半日(冷蔵庫なら一日)かけて解凍する。

1 鍋に味醂を入れて火にかけ、アルコール分をとばす。醤油と昆布を加えて冷まし、保存容器に入れる。

2 解凍した卵を割り、黄身だけを1に漬け、時々容器ごと卵を転がす。冷蔵庫で一日置けば完成。

呑んべえが喜ぶ
おつまみとして重宝します
食ライター・森本亮子



とろとろ加減がなかなか
難しいけど、それもまた楽しい
食ライター・松浦達也



廣瀬農園の
ガチャガチャたまご

早ラク おかず

2019年5月号掲載

材料(1〜2人分)

卵…3個くらい
オリーブオイル
…大さじ2杯くらい
だし醤油(うす口醤油でも可)
…ひと回し半くらい

卵をボウルでチャチャッと溶く。黄身は溶きつつ、白身は溶ききらない程度に。フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかけて温まったら卵液を入れる。ガチャガチャと混ぜるように柔らかな半熟に炒める。スピード命！　すぐに皿に盛り、だし醤油を回しかける。アツアツをご飯にのせて食べると美味。

樋長の

マグロヅケ　種

2008年1月号掲載

材料　マグロ（赤身、中トロなど）、醤油…各適宜



マグロの奥深い旨さを四つも堪能できます
編集部員O・R

サクの湯引きのヅケ
斜めにしたまな板にマグロのサクをのせて、熱湯をさっと両面にかけ、瞬時に湯引きする。濡れ布巾で包んで粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。冷えたら生醤油に5～6時間漬ける。

切り身の湯引きのヅケ
マグロの切り身を斜めにしたまな板にのせ、お玉ですくった熱湯を両面にそっとかけて湯引きする。すぐに濡れ布巾に挟んで粗熱を取り、冷めたらひたひたになるくらいの生醤油に10分漬ける。

切り身のヅケ（そぎ造り）
マグロの切り身を、ひたひたになるくらいの生醤油に10分漬ける。（写真右）

サクのヅケ（平造り）
マグロのサクは水気を拭いて生醤油に30分漬ける。平造りにして盛りつける。（写真左）

有元葉子さんの

アジの醤油カルパッチョ

2006年5月号掲載

鉄板つま　火を使わない

材料（3～4人分）

アジ…小5尾
レモン…1個
塩…少々
A
- 醤油…大さじ1½
- E.V.オリーブオイル…大さじ4
- 粒マスタード…大さじ1強
- ケイパー…大さじ1強

1. アジは三枚におろして皮をむき、一口大に切り分ける。刺身用にあらかじめおろしてあるものでもよい。マグロや鰹でも美味。
2. 皿に盛り、レモンを搾りかけて、塩をふる。
3. Aをボウルに入れてよく混ぜたら、2にかける。そのまま食べても、一晩マリネしてもいい。

醤油とオイルがベストマッチ！



「両花」の

タコのみどり酢

鉄板つま　火を使わない

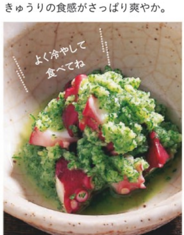
2012年12月号掲載

材料（1人分）

ゆでダコの足（一口大に切る）…1本
きゅうり…1本
【和え衣】
- 米酢、うす口醤油…各大さじ1
- だし汁…大さじ2
- 砂糖…小さじ½

1. きゅうりは表面のいぼを削り、おろし金ですりおろす。水気を少し残す程度に軽く絞る。
2. ボウルに和え衣の材料を混ぜ合わせ、1のきゅうりとタコを加え、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

きゅうりの食感がさっぱり爽やか。



枝元なほみさんの

焼き大根のイカおでん

2006年2月号掲載

材料（4人分）

大根…½本	日本酒…¼カップ
スルメイカ…1パイ	昆布…10cm角
白絞油…大さじ1	塩…小さじ1弱

1. 大根は厚めに皮をむく。2cm幅の輪切りにし、両面に十文字に隠し包丁を入れる。イカは洗って胴体と肝、足の部分に分ける。
2. 鉄鍋に胡麻油を熱して1の大根を入れ、表面に焼き色をつける。大根がかぶるくらいの水、日本酒、適当な大きさに切った昆布を加えて沸騰させ、アクを取る。
3. 塩で調味し、1のイカの胴体と足を上にのせて、中火でさっと火を通し、旨味を大根に移す。イカの色が変わったら取り出し、適当な大きさに切る。
4. 弱火にして時々アクを取りながら約1時間煮たら、切ったイカを戻して再度温めてから器に盛る。ナンプラー（分量外）を加えても美味。

焼き目のついた大根の色が食欲をそそる。





シンプルなレシピの中に料理の
大切なイロハが詰まっています
—— 食ライター・佐々木香織

「高太郎」の
豚肉とクレソン 梅しゃぶ椀

2019年2月号掲載

材料（2人分）

クレソン…1束
豚肉（しゃぶしゃぶ用、バラ＋ロース）…計100g
A
- だし（昆布と鰹のだし）…360mℓ
- 昆布（5cm角）…2枚
- 梅干し（甘くないもの）…1個
- 酒…大さじ1⅓
- 味醂、うす口醤油…各大さじ1
- 塩…ひとつまみ

1 鍋にAを入れ、沸騰したら弱火にして昆布が柔らかくなるまで5分ほど煮る。この間、クレソンは葉をざく切りにし、茎は長さ3cmに切る。

2 別の鍋に80℃の湯を沸かして豚肉を入れ、箸でほぐしながら霜降りにする。白っぽくなったらザルに上げて水気をきり、半量ずつ椀に盛る。

3 1の鍋にクレソンの茎を加えて1〜2分煮たら、お玉などで梅干しを二つに切り分ける。

4 2の椀に3のつゆを半分ずつ注ぎ、クレソンの葉をのせる。

大原千鶴さんの
大根と豚肉のサッと煮

早ラク おかず

2018年2月号掲載

材料（2人分）

大根（皮をむく）…¼本（300g）
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）…180g
細ねぎ（長さ3〜4cmに切る）…2〜3本
すだち（半分に切り、種を除く）…1個
A
- だし＊…500mℓ
- うす口醤油…大さじ1½
- 塩…小さじ½

＊昆布5g、本節や宗太節などを合わせた混合節15g（パックに詰める）を、水2ℓの中に入れて半日置いたもの。

1 鍋にAを入れて中火にかけ、大根をスライサーで切りながら入れる。

2 煮汁が沸いたら、大根がしんなりするまで2〜3分煮る。アクが出てきたら取り除く。

3 豚肉を箸で広げながら加える。肉の色が白く変わったら器に盛り、ねぎとすだちをのせる。



胃は疲れているけどパンチは欲しい、
そんな呑んべえの食欲も
満たしてくれます（笑）
—— 文筆家・加藤ジャンプ

川津幸子さんの
ねぎ豚

つくり置き

2012年12月号掲載



材料（4人分）

豚バラ塊肉…800g〜1kg
長ねぎ…6本
紹興酒、醤油…各100mℓ

1 長ねぎを鍋の幅に合わせて切り、底に並べる。

2 豚バラ塊肉を大ぶりに切る。目安は6cm×3cm。1の鍋のねぎの上に満遍なく敷き詰めるようにのせる。

3 紹興酒、醤油、水200mℓを加えて鍋に蓋をし、沸騰したら弱火に。1時間30分ほど煮込み、全体がとろりとしたら出来上がり。

豚の角煮にねぎが
欠かせなくなりました
—— 食ライター・上島寿子

とろりとした食感のねぎのおいしさにも、
大量にねぎを使う豪快さにも感動
—— フード＆ワインジャーナリスト・鹿取みゆき



妹尾河童さんの
冷や豚

2016年4月号掲載



片栗粉は
つけすぎない
のがコツ

材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用、ロース、ももなど）…300g
片栗粉、醤油…各適量
【薬味】
貝割れ大根、生姜（すりおろす）、にんにく（すりおろす）、大葉（せん切り）…各適量

1 豚肉の両面に片栗粉を薄くつける。バットやまな板に肉が重ならないように並べる。

2 沸騰した湯に1の豚肉を5～6枚入れ、全部が浮いたら、ザルでまとめてすくい取る。

3 氷水に入れて肉をよく締め、網などに移して水気をきり、水分を拭き取って大皿に盛る。貝割れ大根をのせ、冷蔵庫に入れて冷やす。

4 肉で好みの薬味を巻き、醤油につけて食べる。

「のみやパロル」の
生姜焼き

つまみ 鉄板

2020年2月号掲載

材料（2人分）

豚ロース肉（厚切り）…2枚
生姜（みじん切り）…100g
にんにく（みじん切り）…1片
日本酒…100mℓ
醤油…大さじ2
塩、胡椒、小麦粉…各適宜
サラダ油…少々
ルッコラなど葉野菜…適量

1 豚肉の赤身と脂身の間に数カ所包丁を入れて筋を切り、軽く塩、胡椒し、小麦粉を薄くまぶす。

2 フライパンにサラダ油を弱火で熱し、豚肉を入れる。2～3分焼いたら裏返して同様に焼く。

3 焼き目がついたら日本酒を加え、強火にしてアルコール分をとばす。弱火に戻し、生姜とにんにくを入れ、肉に完全に火を通す。

4 醤油を入れ、汁気が八割方なくなったら火を止める。肉を適当な幅に切って皿に盛る。残ったソースをかけ、付け合わせに葉野菜を添える。





渡辺康啓さんの

シットリッシモ蒸し鶏

2020年7月号掲載

> これ以上なく簡単で、すごくおいしい。
> どの蒸し鶏レシピにも負けません
>
> ――ライター・渡海碧音

材料（つくりやすい分量）

鶏むね肉…1枚（約300g）
塩…3g（鶏肉重量の1%）
A
生姜（薄切り）…6枚
長ねぎの青い部分…1本分
黒粒胡椒…10粒
酒…小さじ2

1. 鶏肉は脂肪や筋があれば取り除く。水気を拭き取り、満遍なく塩をすり込んだらポリ袋に入れ、Aを加えてさらにもみ込む。
2. ボウルに水を張り、1のポリ袋の口を上にして空気を抜きながら沈める。空気が抜けたらポリ袋の口を縛る。
3. 厚手の鍋に、1.5ℓほどの湯を沸かす。しっかり沸騰したら火を止め、2をポリ袋ごと湯に沈める。蓋をして6時間ほど置き、湯が冷めたら鍋から上げる。
4. 3をポリ袋から出し、香味野菜を取り除けば完成。このままでもよいが、細く裂くと上品な口当たりに。

飯島奈美さんの

鶏じゃが

早ラク おかず

2020年7月号掲載

材料（4人分）

鶏もも肉…2枚（約500g）
じゃがいも…2個
キャベツ（ざく切り）…¼個
塩（肉の下味用）…小さじ½
塩（味つけ用）…小さじ⅓〜½
オリーブオイル…大さじ½
黒胡椒…少々

1. 鶏もも肉は余分な脂や筋を除き、一口大に切って下味用の塩をふる。じゃがいもは6〜8等分の小さめの一口大に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。薄く焦げ目がついたら、じゃがいも、キャベツ、水100mℓを順に加える。
3. 蓋をして10〜15分煮る。じゃがいもに串を刺してスッと通ったら蓋をずらし、さらに5分煮て水分をとばす。
4. 底の煮汁に味つけ用の塩を溶かし、黒胡椒をふって混ぜる。好みでオリーブオイルをかける。

> 一品で野菜も肉も摂れて
> ささっとできるので
> 疲れたときにありがたい
>
> ――編集部員S・H



> いろいろ言うことなく旨いです
>
> ――文筆家・加藤ジャンプ



「旬香亭」の

ラムカツ

2018年6月号掲載

材料（4人分）

ラム肉（厚切り）＊…適量
卵…1個
牛乳…35mℓ
小麦粉、生パン粉、揚げ油…各適量
塩、胡椒…各少々
＊ラム肉は調理する30分ほど前に冷蔵庫から出し、常温に戻しておく。

1. ラム肉を軽く叩いて繊維をつぶし、肉の片面だけに少し強めに塩、胡椒をする。
2. 小麦粉を満遍なくまぶし、溶き卵に牛乳を混ぜた卵液に浸してから、パン粉を密着させるようにたっぷりつける。
3. 揚げ油を180℃に熱し、2を入れて、衣に香ばしい色がつくまで揚げる。
4. 油をよくきってバットで3分休ませ、余熱が全体に回ったら出来上がり。



蒸し焼きにした野菜の旨味が堪能できる。

「インカント」の
くたくたブロッコリーのリングイネ

2008年10月号掲載　※当時レシピを教えてくれた小池教之シェフは、現在「オステリア デッロ スクード」のオーナーシェフ。

材料（2人分）

ブロッコリー
…１株（300〜350g）
アンチョビ（フィレ）…４枚
にんにく（つぶす）…１〜２片
鷹の爪（種を抜いてちぎる）
…１本
ペコリーノチーズ
（すりおろす）…大さじ２
E.V.オリーブオイル…適宜
リングイネ…150g
塩…適量

1 フライパンにオリーブオイル大さじ４とにんにく、鷹の爪を入れて、10分ほど、じっくり弱火にかける。

2 ブロッコリーは、小房に分ける。茎は皮をむいて細かく刻む。

3 １のフライパンにアンチョビを加えて混ぜ、形がなくなったら中火にする。フライパンがパチパチし出したらブロッコリーを入れる。

4 ブロッコリーにオイルをよくからめたら、水をひたひたに入れる。蓋をし、弱火で10分ほど蒸し焼きに。この間に１％程度の塩加減でリングイネをゆでる。ブロッコリーが柔らかくなったらフォークで全体をつぶす。

5 ゆで上げたリングイネを入れて、手早く混ぜる。火を止め、ペコリーノチーズを加えてさらによく混ぜる。皿に盛り、仕上げにオリーブオイルを回しかける。



オリーブオイルが味を引き締める。

細川亜衣さんの
リーゾ・エ・カーヴォロ

2017年１月号掲載

材料（4人分）

カリフラワー…小１株
米（流水でさっと洗う）…１カップ
粗塩、E.V.オリーブオイル、
パルミジャーノ・レッジャーノ
…各適量

1 カリフラワーは小房に分け、茎は皮をむく。食べやすい大きさに切って、冷水につける。

2 鍋に水１ℓを入れて、沸騰したら薄めの塩味がつく程度に粗塩を加える。

3 中火にし、水気をきった１を入れ、沸騰したら米を加え、時々混ぜながら軽く沸騰した状態を保つ。

4 15分ほどで米の硬さを確認し、アルデンテになったら塩で味を調え、皿に盛る。オイルを回しかけ、チーズをすりおろし、仕上げに粗塩をふる。

ワタナベマキさんの
魚醤のきつねうどん

2019年11月号掲載

材料（2人分）

ゆでうどん…２玉
油揚げ…１枚
A 魚醤＊…大さじ２
酒…大さじ２
味醂…大さじ１
【薬味】
万能ねぎ（斜め薄切り）、
生姜（すりおろす）、
白煎り胡麻…各適量
＊ものによって塩分が違うので注意。なるべく国産の上質なものを。

1 鍋にAと水500mℓを入れて火にかける。煮立ったら、油抜きして三角形に切った油揚げを加えて、弱火で約３分煮る。

2 うどんを加え、ひと煮立ちさせたら器に盛り、薬味をのせて完成。

手軽にコクのあるうどんを食べたいときに！

魚醤の風味が大事です



香ばしく焼いた秋刀魚の干物と梅干しとご飯。おいしくないワケがない
――編集部員W・N



辻調の
秋刀魚ご飯

2006年11月号掲載

材料（8人分）

生米＊…３カップ
秋刀魚（干物）…２枚
A 昆布だし…700mℓ
塩…小さじ½
梅肉…40g
にんじん（あられ切り）
…40g
三つ葉（ゆでる）、青じそ、
みょうが、焼き海苔
…各適宜
＊炊飯には洗い米の９割の量を使う。

1 秋刀魚の干物はこんがり焼く。頭や中骨、尾をよけておき、身を適当な大きさに切る。

2 土鍋に洗い米、A、にんじん、秋刀魚の頭、中骨、尾を入れ、火にかける。沸騰したら蓋を開けてしゃもじで鍋底に張りついた米をこそげる。

3 再び蓋をしていったん強火にして、再び沸騰したらすぐ弱火にして15〜20分炊く。

4 炊き上がったら蓋を開け、秋刀魚の頭や骨などを取り除き、秋刀魚の身を並べる。

5 蓋をして、すぐに火を止めて10分蒸らす。蒸らし上がったら三つ葉などの薬味を散らす。


「純正ごま油 濃口」がしみたれんこんがまた、美味。とにかく煮汁がおいしいので、締めにはぜひ中華麺や、卵雑炊を楽しんでほしい。

「濃口ごま油」＆発酵食品が相性抜群！ 旨味ごま油鍋

「純正ごま油 濃口」をさらに〝ちょいがけ〟してもおいしいですよ


教える人＝栗原心平さん
料理家。自他ともに認める鍋好きで、ごま油好き。「かどやの純正ごま油は香り高く、油っぽくないのがいいところ。特に『純正ごま油 濃口』は仕上げにちょっとかけるなど、調味料的にも使い勝手がいいですね」。

「鍋に漬物、よく使いますね。漬物には、発酵食品ならではの深い味がありますから」

そう話す栗原さんが「野沢菜漬けとともに味の基本を担う」と言うのが、希少成分セサミンを含む、かどや製油の「純正ごま油 濃口」だ。

「野沢菜漬けにはごま油が合うんですよ。特に『純正ごま油 濃口』は香りも味も濃厚なので、少量で深い香りとコクが生まれる。ごま油の風味は欲しいけど、量は控えめにしたいな……というときにも重宝しますね」

一口頬張れば、凄くおいしい！ 野沢菜漬けと「純正ごま油 濃口」の旨味が一体となり、まさに旨味ごま油鍋。家族が喜ぶこと請け合いです。

煮汁は野沢菜漬けの旨味がたっぷり。しかも、発酵食品の漬物には腸内環境を整える乳酸菌が生きている上に、れんこんの食物繊維とビタミンC、免疫力を高める椎茸のビタミンD、さらに生姜、豚肉、豆腐、長ねぎも加わる。この〝旨味ごま油鍋〟は、おいしい腸活鍋だ！

濃口ごま油と野沢菜漬けがおいしさを育む

野沢菜とれんこんの旨味ごま油鍋



材料（4人分）

豚肩ロース肉（しゃぶしゃぶ用）250g、野沢菜漬け200g、れんこん100g、椎茸2個、生姜2片、長ねぎ適量、絹ごし豆腐1丁、「純正ごま油 濃口」大さじ2、A［水5カップ、うす口醤油大さじ2、紹興酒（なければ酒）大さじ1、味醂大さじ1、練りガラスープの素（顆粒スープの場合は量を少し多めに）小さじ2、塩小さじ½］

つくり方

1. れんこんは皮をむいて厚さ2㎜の輪切りにし、水にさらして水気をしっかり拭き取る。椎茸は軸を除いて厚さ2㎜の薄切り、野沢菜漬け、生姜はそれぞれみじん切り、長ねぎは白髪ねぎにする。豆腐はキッチンペーパーなどで水気をしっかり拭き取る。
2. フライパンに「純正ごま油 濃口」を熱して、1のれんこんを中〜強火で炒める。両面に焼き目がついたら取り出す。
3. 鍋にAを入れて火にかけ、沸いたら1の野沢菜漬け、椎茸、生姜、豚肩ロース肉を加えて中〜強火で煮る。アクが出たら取る。
4. 豚肉に火が通ったら、1の豆腐をちぎって入れ、2のれんこんを加える。
5. ひと煮立ちしたら1の白髪ねぎをのせ、最後に2で残ったごま油を上から回しかける。



「純正ごま油 濃口」ペットボトル400g。瓶200gもあり。

濃厚な香りと味で料理が際立つ！
「純正ごま油 濃口」

良質なごまを香ばしく煎り上げ、搾りました。深煎りだからこそ香りもコクも濃厚。芳醇な香味づけにぴったりです。

デザイン＝まわりとしん
撮影＝牧田健太郎

連載タイトル

京味ものがたり

2011年5月号〜2012年12月号

書き手：野地秩嘉



連載「京味ものがたり」では毎回一つの食材をテーマに、日本料理人として名高い故西健一郎氏に「京味」の料理を語ってもらいました。西氏が語った和食の真髄について振り返ります。

西健一郎さん 四季を表現した料理人

２０１９年の末まで、「京味」はあった。今はない。主人の西健一郎が亡くなったからだ。

「日本料理の最高峰」。京味はそう呼ばれていた。常連客は名だたる食通ばかりで、店内には常連の名前を記した赤い提灯があった。いずれも食事に関して一家言を持ち、マナーのいい人たちだった。主人の西が「この人なら」と認めた食通である。彼らは京味で食事することを心の底から楽しんでいた。

京味と比較できる日本料理店があったとすれば、それは湯木貞一が存命だった頃の「吉兆」、高麗橋店くらいだろう。実際、湯木は京味に来て、「うちの店をやってみるか」と西をスカウトしたこともあった。そんな西が常々語っていたのは三つの言葉だ。「季節の素材が味を教えてくれる」、「おいしいもんと珍しいもんは違う」、「人間は死ぬまで勉強だ」。

亡くなる前の冬のある夜、西は「これはちょっと贅沢な料理」と言いながら、松葉蟹の甲羅に蟹みそとご飯を入れた雑炊を目の前でつくってくれた。「こんな、贅沢なもの、食べたことありません」と言ったら、西は笑った。「野地さん、これが一番おいしい。蟹の甲羅に身と蟹みそ入れて、ご飯を足したらいいだけ。ご飯に蟹の殻の風味が加わる。それが味の奥行きや。甲羅を捨てたらいかん」

西健一郎はその素材のもつ力を見抜き、絢爛な料理をつくることができた最高の料理人だった。

蟹の持ち味を
すべて堪能できる

甲羅ご飯

材料

松葉蟹…１杯
卵…１個
ご飯…適量
酒…適量
うす口醤油…適量
生姜の搾り汁…適量
三つ葉…適量

つくり方

1. オスの甲羅を焼き網にのせ、酒を注ぐ。
2. 沸いたら蟹の身、蟹みそ、醤油、生姜の搾り汁を入れ、ご飯を加える。
3. ご飯が膨らむまで中火にかけ、溶き卵を回しかける。
4. 三つ葉を散らし、グリルで表面を炙る。



蟹の身に、みそのコク、それに焼いた甲羅の香ばしさと、蟹の美味しさを余すところなく味わえる。素材を生かしきった逸品だ。



にし・けんいちろう●18歳で京都の割烹に入り、10年の修業の後に1967年、東京・新橋に「京味」を開店。多くの人に愛された。2021年秋に野地秩嘉著『京味物語－西健一郎の天才』（光文社）刊行。

撮影＝長嶺輝明

阿川さんが愛するお米に、タサン志麻さんもアイデア続出！

笑顔と幸せがみんなに広がる『つや姫』と一緒にある日常



〝炊いたお米でつくるリゾットまでおいしいなんて！「つや姫」の新しい発見です〟

阿川佐和子さん

リポーター、報道番組のキャスターを経て1992年に渡米。帰国後、テレビ番組の司会やキャスターのほか、エッセイ、小説の執筆でも活躍。2012年に『聞く力』（文春新書）を上梓。ベストセラーとなる。

「家での時間が増え、毎日三食つくっていたので、わが家は『つや姫』不足に。注文を繰り返していました（笑）」

チャーミングな笑顔で話すのは、やまがた特命観光・つや姫大使を10年務める阿川佐和子さん。山形県の豊かな食材に触れ、生産者の方々と会話をする中で楽しみにしているのが、新米や旬の食材が届く〝実りの秋〟だという。

そこで「せっかくなら、この豊かな食材をおいしく調理してもらいたい」と声をかけたのが、〝伝説の家政婦〟としてテレビでも人気のタサン志麻さん。

「フランスの家庭では、お米料理も多いんですよ」と話しながら、手際良く『つや姫』をスルメイカのだしと煮込んでリゾットに仕上げる志麻さん。

「『つや姫』がリゾットにも合うなんてちょっと意外。混ぜご飯や、最近だとしめじご飯はつくりましたが、炊いたご飯をリゾットにしてもおいしくなるんですね」と興味津々の阿川さん。

志麻さんは『つや姫』を使ってみて、その粘り気と存在感から次々にレシピ



洋食にも合う『つや姫』の新たな可能性





舌ざわりがツヤッと、モチモチとした食感の『つや姫』は、志麻さんがつくってくれたフランスの家庭料理とも相性抜群。優しい酸味が特徴の「スルメイカと菊のエスカベッシュ」（右）と、豚肉の旨味を引き出した「庄内豚のブランケット（クリーム煮）」（中）、牛肉を柔らかく仕上げた「山形牛のマスタード漬け焼き」（左）。

文＝藤井存希　撮影＝大谷次郎　デザイン＝根岸良介（omodaka）



〝お米に存在感があるので洋食とも相性がいいんですね。もっと早く知りたかった！〟

タサン志麻さん

大阪あべの・辻調理師専門学校、同グループのフランス校卒業。現地の三つ星レストランや老舗フレンチで経験を積む。帰国後、テレビ出演を機に〝伝説の家政婦〟として話題となり多くのレシピ本を出版。

のアイデアが湧いてきたと言う。

「しっとり炊けるのに一粒一粒がちゃんと立っているので、今日の〝庄内豚のブランケット〟のようなクリーム煮にも合うんです。冷めてもモチモチしているので、和食だけでなく少しこってりとした洋食との相性もいいですし、もっと早く知りたかったです」

志麻さんがつくる自由な発想のフランス料理に頬をゆるめる阿川さん。

「特別なお水やお釜を使わなくてもおいしく炊けるので、私の日常にはもう欠かせない存在ですね。この幸せな時間を色々な人と共有したくて、お礼やお祝いなどがあるごとに友人たちへも贈答しているんですが、今では勝手に注文する友人も増えているの」と、阿川さんは笑顔で教えてくれた。

『つや姫』と一緒にある日常は、連鎖するようにまわりの人々を笑顔に、そして、幸せへと導いてくれる。



新発見のアレンジ 阿川さんもお気に入り 簡単！和風リゾット

スルメイカから出た淡いピンク色のだしを吸ったお米がテーブルを華やかに演出する「スルメイカの和風リゾット」。アレンジのポイントを聞くと「市販のだしパックを使うとお手軽です」と志麻さん。





あの ピェンローに比肩する 鍋料理の傑作を探せ！

鍋の季節になると、
あちらこちらで聞こえる
「ピェンローっておいしいね」の声。
紹介するたびに人気が上昇する
妹尾河童さんの鍋料理です。
（1992年1月号で初登場）
今回、30周年を記念して、
今までの鍋料理を振り返ってみたら、
出てくる、出てくる、
ピェンローに並ぶ、珠玉の鍋レシピが！
20～30分でつくれるものから、
2日かかるものまで
ドドーンと五つを紹介します。
これからの定番レシピになりますよ。

2017年3月号「愛のある日本酒がほしい。」特集より
「きく家」の濁り酒の寄せ鍋。淡雪を思わせる濁り酒を沸騰させ、ささがきごぼう、砂肝、鶏もも肉を煮る。針生姜を加えて蓋をし、5分煮て醤油で味つけ。牡蠣とブロッコリー、きのこ、白菜、芹を煮て、仕上げに白髪ねぎを加える。

「きく家」の酒鍋

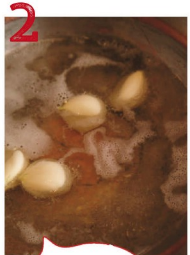


1 酒を注ぐ



鍋に純米酒を注ぐ。2～3人なら2合ぐらいを目安に。

2 にんにくを入れる



にんにくを入れて強火にかける。沸騰させ、アルコール分をしっかりとばす。

にんにくを入れると汁に深みが出ます！

3 肉をしゃぶしゃぶする



まずは豚肉をしゃぶしゃぶで楽しむ。味つけは酢醤油など好みのもので。薬味のあさつきともみじおろしを好みで足す。

4 寄せ鍋にする



しゃぶしゃぶを十分に楽しんだら、残りの豚肉や野菜を加えて寄せ鍋風にする。白菜はひと手間かけて蒸しておくと、より濃厚な甘味が楽しめる。

締め



水で洗ったご飯を入れ、ふっくらとしたら塩少々（分量外）で味をつける。

材料（4～5人分）

日本酒（純米酒）… 3 合
豚ロース肉（薄切り）…適量
れんこん（皮をむいて薄切りにし、薄い酢水にさらす）…適量
白菜（蒸す）…適量
にんにく… 4～5片
酢醤油＊…適量
あさつき、もみじおろし…各適宜
ご飯…適量

＊酢と醤油を同量で合わせたもの。



酒は純米酒が基本。好みの銘柄や、飲み残しでもOK。今回は〝神亀〟を使用。味わいに厚みのある純米酒がお薦めだ。

鍋ができるまで
具材を準備
↓
酒を注ぎ
↓
さっと火を通す
20分

いいのか？　いいのだ！　ためらう気持ちを振り切って、奮発した純米酒をどぼどぼと鍋へ。水もだしも加えない。日本酒だけで仕立てる酒鍋は潔さが肝要だ。

「お米の旨味をたっぷり含んだ日本酒は極上のだしであり調味料」と教えてくれたのは、酒亭「きく家」の女将、志賀キヱさん。酒に深い愛を注ぐキヱさんが、懇意の蔵元で習ったというのがこの酒鍋なのだ。

何度つくっても感激するのは、豚肉のなめらかさ。ごく普通の豚肉なのに、酒のベールを纏うとしっとりぷるるんとランクアップする。噛みしめると清く鮮烈な旨味が満面からほどけ、酢醤油で十分。塩もいい。

汁の旨さにものけ反るばかりだ。豚肉だけでも深いコクが生み出され、そこに野菜を加えようものならもはや異次元。力強くも澄んだ味わいに五臓六腑が歓喜する。思わず飲み干しそうになるけれどぐっと我慢だ。締めの雑炊が、あぁしみる～。

文＝上島寿子　撮影＝木村 拓



飲んでおいしい日本酒を！

志賀キヱさん

しが・きえ●東京・阿佐谷生まれの月島育ち。昭和50年に人形町のビルの地下に定食屋を開き、その後現在の場所で「きく家」を開く。日本酒に造詣が深く、蔵元回りを欠かさない。調理場を取り仕切るのは、夫の真二さん。



☎03-3664-9032　東京都中央区日本橋人形町1-5-10　営17:30～22:30　休土曜（予約で営業）日曜祝日　¥予算1万5000円～　カード可　席カウンター6席　個室5室（離れあり）　禁煙　Ⓜ東京メトロ「人形町駅」より1分、「水天宮前駅」より5分　●1975年11月開店。料理はコースのみ。要予約。

鍋ができるまで
具材を準備
↓
納豆と香味野菜を炒める
↓
グツグツ煮る
30分


きのこと納豆の旨味が溶けたスープは、とろりとしてコクのある味。一緒に煮たこんにゃくの食感がアクセントになり、複雑味が倍増だ。

納豆の力でより深い味に

細川亜衣さんのきのこ納豆鍋

食材を刻んでグツグツ煮ただけなのに、なんて深い味わいなんだろう、とつくるたびに感動するのが、細川亜衣さんの鍋だ。

調味料は塩と酒だけという、至ってシンプルでありながら、納豆を合わせることで、きのこが別次元のおいしさに変わるのである。細川さん曰く、納豆と香味野菜を、塩をしっかり効かせて炒めることで、だし要らずの鍋の素ができるのだとか。教えてもらった通りに鍋の素をつくり、水を加えて煮ること約10分。そこに主役のきのこを入れて、とどめに豆乳でマイルドに仕上げたら完成だ。

身近な食材で、思い立ったらすぐにつくれ、しかも失敗知らずでおいしいという、素晴らしいレシピ。ただ困ったことに、4人分をつくってもペロリと平らげてしまい……。この鍋を食べた後は、お腹がはちきれそうになるのだ。

文＝石出和香子　撮影＝在本彌生



2018年11月号
「塩を極める」
特集より


わが家の定番鍋。
体がポカポカと
温まりますよ

細川亜衣さん

ほそかわ・あい●料理家。シンプルなレシピと素材の持ち味を存分に生かした力強い味にファンが多い。『スープ』『野菜』（ともにリトル モア）など著書多数。

材料（3〜4人分）

好みのきのこ＊…400g

A
- 納豆…２パック
- 細ねぎ（小口切り）…２本
- 生姜（粗みじん）…２片
- にんにく（粗みじん）…１片

豆腐…½丁
油揚げ（湯通しする）…大１枚
こんにゃく（下ゆでする）…１枚
細ねぎ（小口切り）…適宜
豆乳…100mℓ
白胡麻…適量
米油…大さじ４
酒…50mℓ
塩…適量

＊えのき茸、ひら茸、かぶとりなめこ、あわび茸など、好みのものを数種類合わせる。種類が多いほど、深みのある味わいになる。時間があれば、使う前にザルに広げて干しておくと味が凝縮する。

つくり方

1　食材の準備

きのこは石突きを除き、軸は細かく刻み、笠は食べやすい大きさにほぐす。油揚げは一口大の三角形に切る。こんにゃくは食べやすい大きさの細切りにする。

2　納豆と香味野菜を炒める

鍋に**1**のきのこの軸と**A**、米油を入れて強火で炒め、全体がさらっとしたら酒と塩を加える。食材から旨味を引き出す場合は、味見をして少ししょっぱいと感じるくらいに塩をしっかり効かせること！

3　グツグツ煮る

つやが出てきたら、水を鍋の８分目くらいまで注ぎ、鍋についた焦げをこそげ取る。煮汁にとろみが出て白濁するまで、約10分、強火で煮る。

4　仕上げる

1のきのこの笠と油揚げ、こんにゃくを加えて軽く煮込み、豆腐を手で崩して加える。仕上げに豆乳を回しかけ、細ねぎと白胡麻を散らす。




中村成子さんの牡蠣の土手鍋

材料（2人分）

牡蠣（加熱用）…400ｇ
せり、長ねぎ、ごぼう…各適宜
焼き豆腐…１丁
日本酒…１カップ
味噌＊…200〜250ｇ
昆布だし…適宜
黒七味…適宜

＊味の濃いものと、甘い麹味噌を合わせると、より深い味わいに。

つくり方

1　牡蠣の準備

ボウルに牡蠣を入れて塩大さじ１（分量外）をふる。水１ℓを加えてしばらく置き、牡蠣をそっと持ち上げるようにしてふり洗いする。水を替え、汚れをきれいに洗い流す。ザルに上げ、水気をきる。

2　野菜の準備

せりは食べやすい長さに切り揃え、ねぎは斜め薄切り、ごぼうはささがきにする。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。

3　味噌で土手をつくる

土鍋に日本酒を入れて強火にかけ、土鍋の縁に味噌を塗る。酒が沸騰したら２〜３分煮詰め、味噌の裾がつかるくらいまで昆布だしを加える。

4　牡蠣をさっと煮る

沸いたら牡蠣を加え、さっと煮て食べる。一緒にせりとねぎを入れる。牡蠣を一通り食べたら、汁の煮詰まったところにごぼうと焼き豆腐を加える。味が濃くなったら、昆布だしを適宜足す。好みで黒七味をかけて食べる。牡蠣と辛味は相性がよいので、柚子胡椒やコチュジャンもお薦め。



牡蠣と味噌は鉄板の組み合わせ！

中村成子さん

なかむら・しげこ●料理家。東京生まれ。著書に『中村成子の始末の料理』（婦人之友社）、『伝えたい味　昔ながらのおかず』（KADOKAWA）ほか多数。



2005年１月号「かき本番！」特集より

鍋ができるまで
牡蠣を洗う
↓
味噌で土手をつくる
↓
強火で煮る
30分



牡蠣鍋の人気№１ともいえる土手鍋。甘辛２種類をブレンドした味噌が、土鍋の中で少しずつ焦げていく香りがたまらない。ホクホクの牡蠣で土手の味噌をちょいっとすくって食べよう。アツアツの酒肴で晩酌の燗酒も進む。

名作は色褪せない！

目の前で教えていただいてから、すでに16年。牡蠣の土手鍋は季節になれば何度もつくるわが家でも人気の鍋だが、今回、あらためて中村成子さんのレシピに忠実につくってみたところ、鍋の仕上がりが格段に違う。長い歳月を経て、いつしか自己流（＝手抜き）になってしまったが、元のレシピの完璧さに感じ入った。何といっても初動が見事だ。まずは「牡蠣の故郷である海の塩で洗うことで牡蠣は生き返る」と、牡蠣がプリプリになるまで丁寧に洗う。この最初の仕事で、あとは延々と牡蠣の旨味が堪能できる。土鍋に塗る味噌は、甘辛2種、それを強火で焦がすようにして食べ進める。煮詰められていく牡蠣からのだし、ごぼうのだし、土鍋の縁で程よく焦げる香ばしい味噌。それらが渾然一体となった最後のだしは、悶絶ものだ。

文＝藤田千恵子　撮影＝古市和義

「食堂みやざき」の鶏の水炊き

よりクリアで濃厚な味！



2020年2月号「料理上手になる感動レシピ」特集より
塩で調味しただけなのに見た目も味もクリアで、びっくりするほどコクのあるスープ。かぶとクレソンも侮れないおいしさだ。

キラキラと輝き、濁りがない、黄金色のスープ。水炊きは家庭の定番鍋だが、これは鶏とかぶ、クレソンだけのシンプルな組み合わせ。教えてくれたのは人気店「食堂おがわ」の2号店の店主、宮﨑裕司さん。店の2階で出している完全予約制の鍋の一つで、「何より大事なのは限りなく透明で濃厚な鶏スープ。手羽先、手羽元、ぶつ切り肉を使い、すべて霜降りにします」。

その言葉を信じて、まずはスープづくりに集中しよう！　手羽先と昆布ベースのスープを丁寧に仕込み、骨の中まできれいに掃除をした手羽元を投入してWスープに仕立てる。あとは塩で味をつけるだけだが、「ピシッと塩を効かせたほうが格段においしくなります」と宮﨑さんは言い切る。この塩気でぶつ切り肉の旨味が際立ち、スープを吸い込んだかぶも、締めのにゅう麺も唸るほどのおいしさ。このスープを武器に、この冬は鍋奉行となれそうだ。

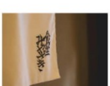
文＝西村晶子　撮影＝福森クニヒロ



鶏はぷりっと
スープはすっきりの
食べ飽きない鍋です

宮﨑裕司さん　ゆう子さん

みやざき・ゆうじ、ゆうこ●「食堂おがわ」に勤めて9年目の裕司さんは今も一緒に仕込みをこなす。「つね桃」の名で芸妓をしていたゆう子さんと切り盛りする店は、客の笑顔であふれている。



非公開　京都府京都市下京区西木屋町四条下ル船頭町188　営17:00〜21:30(L.O.)　休水曜　最終週の火曜　¥予算1万円　カード不可　1階カウンター10席　2階2室(2〜6名、要相談)　禁煙　阪急「京都河原町駅」より1分　●2019年9月開店。鶏の水炊き6500円(2階のみ)。

鍋ができるまで

手羽先を煮出す
↓
鶏肉を霜降りにする
↓
塩で味をつける

90分

材料（4〜5人分）

【スープ】
手羽先…20本
昆布…20g
生姜（皮付きのまま薄切り）…50g
にんにく（薄切り）… 2片

【具】
骨付き鶏肉（水炊き用ぶつ切り）
…1.2kg
手羽元…10本
かぶ… 4〜6個
クレソン… 3〜4束
塩…大さじ1½
柚子胡椒、ポン酢、梅ポン酢
…各適宜

【締め】
豆腐… 1丁
素麺（硬めにゆでておく）… 2把
酒…¼カップ
おろし生姜…大さじ3



1 手羽先のスープをつくる

手羽先は沸騰した湯で表面が白くなる程度にさっと霜降りにする。冷水に取って洗い、残った羽などをきれいに除く。寸胴鍋に水4ℓを入れ、手羽先、昆布、生姜、にんにくを加えて強火にかける。ひと煮立ちしたら弱火にし、アクを取りながら40分煮出す。キッチンペーパーを敷いたザルで静かに漉す。

澄んだスープは、骨の中までの掃除から生まれる



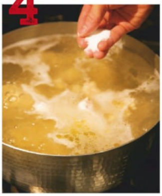
2 鶏肉を霜降りにする

鶏のぶつ切り肉と手羽元は沸騰した湯で表面が白くなる程度にさっと霜降りにする。冷水に取って洗い、血の塊や骨の髄を丁寧に取り除く。



3 Wスープを完成させる

1のスープを大きめの鍋に入れて中火にかけ、**2**の霜降りにした手羽元を加える。ひと煮立ちしたら弱火にし、アクを取りながら10分煮る。



4 塩で味をつける

火を止める直前に塩を加える。味をみて、足りなければ少しずつ足して（分量外）調整する。これで味つけ完了。そのまま粗熱を取る。冷ますと鶏肉の身が締まり、骨から外れやすくなる。



5 鶏肉とかぶ、クレソンを入れる

2のぶつ切り肉とかぶを加えて中火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にし、蓋をして約5分煮る。最後にクレソンを茎、葉の順に加える。具をスープと一緒に取り分け、好みで柚子胡椒、ポン酢、梅ポン酢をつけて食べる。

かぶとクレソンは食べる直前に用意しよう!

野菜の準備は……

かぶは六つ割りにし、皮を厚くむく。クレソンは葉と茎を切り分け、それぞれを食べやすい長さに切る。



締め



具を食べ終えたら湯豆腐に。さらに素麺を加えてひと煮立ちしたら酒を足してにゅう麺に。おろし生姜も忘れずに!



川津幸子さんの 四川風塩豚鍋

しびれて辛いっ! でも旨い!

2013年8月号「ときめきの肉」特集より

花椒の痺れ、唐辛子の辛さの向こうから、塩豚の旨味が手招きして、辛いけれどたまらない旨さ。鍋にくぐらせて食べる野菜が合いの手。

塩豚と聞くと、しょっぱいのではと思うかもしれませんが、さにあらず。豚肉に塩をまぶす瞬間こそ、塩が多いように感じますが、一晩、二晩とねかせるうちに、塩がじわじわと肉にしみ込んでいきます。あとはこれをローストしたり、蒸したりするだけなのに、そのおいしさといったら！ 肉の旨味と塩味が一体化して、すでに一つの料理として完成しているのです。さらに特筆すべきは塩豚を煮たとき。なじんでいた塩が肉の旨味を引き連れて煮汁に溶け込み、このだしは何でとったの？ と思わせる深い味わいのスープをつくり出します。このうれしいおまけを鍋料理に利用しない手はありません。四川風のほか、和風や洋風の鍋にも活躍するのがいいところ。

いざ、塩豚に挑戦、と決まったら、ちょっといい肉を奮発し、天然塩を用意すれば、準備完了。塩の量、ねかせる日数などあれこれ試してマイベスト塩豚&塩豚鍋を見つけよう。

文＝川津幸子　撮影＝竹内章雄



辛いけど、
やめられない
止まらない！

川津幸子さん

かわつ・ゆきこ●料理研究家。大学卒業後、料理本編集者としてヒット作を数多く手がける。その後、料理研究家と二足のわらじを履き、『100文字レシピ』シリーズなど著書多数。

鍋ができるまで

塩豚をつくる
↓
辛味と具材の準備
↓
塩豚を煮込む

1〜2日＋20分

材料（4人分）

塩豚（バラ塊肉）＊…500g
サラダ油…大さじ1〜2
花椒…小さじ2
赤唐辛子…6本
豆板醤…大さじ2
長ねぎ（斜め切り）…1本
A 鶏スープ…3カップ
　醤油、砂糖…各大さじ1
　紹興酒…大さじ2
　オイスターソース…小さじ2
レタス、サラダ菜…各1玉
クレソン…2束
辣油…適宜





1 下ごしらえをする

花椒はすり鉢などですり潰し、赤唐辛子は種を除く。あらかじめざっと潰すと口にしたときに気にならない。塩豚は幅5cm、厚さ5mmに切る。脂身と赤身の間の筋を包丁の角で叩く。



2 香辛料を炒める

鍋にサラダ油を熱し、花椒と赤唐辛子を弱火でじっくり炒める。



3 スープを煮立てる

赤唐辛子が黒くなってきたら、豆板醤を加えてさっと炒め、長ねぎも一気に加える。**A**を加え、スープを煮立たせる。



4 塩豚を煮る

塩豚を入れ、好みの加減に煮る。一口大にちぎったレタス、サラダ菜、クレソンを加えてさっと煮て、塩豚と食べる。



＊基本の塩豚

材料（つくりやすい分量）

豚肉（塊）…1kg
　（500gの塊2個にすると扱いやすい）
塩…大さじ1〜2

つくり方

1. 豚肉に塩をすり込む。500gの塊に大さじ½が目安。すぐに食べたいときや、蒸し豚にするときは、大さじ1にしてもOK。
2. ぴっちりとラップに包み、冷蔵庫で二晩ねかせる（1日目から食べられる）。
3. 塩豚の完成。塩の力で水分が程よく抜け、肉質が締まって、もっちりとする。



堂々の殿堂入り！

不動の支持率ナンバーワン！ 妹尾河童（せのおかっぱ）さんのピェンロー（扁炉）

何度でもつくりたい！



初登場は1周年の1992年1月号。その後2回も掲載していますが、人気冷めやらず。dancyu30周年の節目に、初の殿堂入りレシピとして四度目の紹介をします。ピェンローは永久に不滅です！

干し椎茸のだしで豚肉、鶏肉、白菜を煮込み、胡麻油をかける。味つけは塩と一味唐辛子を自己責任で。何とも潔い鍋だ。

鍋ができるまで

干し椎茸だしをつくる
↓
食材の準備
↓
ことこと煮る

一晩＋50分

材料（5人分）

白菜…１株
干し椎茸…50ｇ
豚バラ肉（薄切り）…500ｇ
鶏もも肉…500ｇ
春雨…１袋
胡麻油、塩、一味唐辛子
…各適宜
ご飯、ベッタラ漬け
…各適宜

前日の準備

大きめの鍋に水を入れ、干し椎茸を一晩つけて、だしをとる。

つくり方

1. 椎茸は汁を絞りながら取り出し、軸を除いて食べやすい大きさに切る。椎茸の戻し汁に水を足した鍋を強火にかけ、椎茸を鍋に投入。
2. 白菜を縦半分に切り、５㎝程度の幅にざくざくと切る。白菜の下半分の硬いところは先に鍋にどんどん入れてしまおう。
3. 豚バラ肉は６～７㎝幅に、鶏もも肉は一口大に切る。鍋が沸騰したら、肉をほぐしながら入れる。ここで胡麻油を１周半、〝の〟の字に回しかける。
4. 春雨はぬるま湯で戻す。その中にハサミを入れて２等分にすると飛び散らない。
5. ３の鍋に残りの白菜をぎゅっと押さえるようにして山盛りに入れ、蓋をする。だしが足りなければ湯を足すといい。が、ここでひたひたである必要はない。白菜から水分が出るから。
6. あとは蓋をしたまま40分、ことこと煮るだけ。この間に塩と一味唐辛子、ピェンローに合う紹興酒などを食卓に用意しよう。食卓の準備が整ったら、春雨を鍋に入れる。ひと煮立ちしたら出来上がりだ。
7. 最後に、もう一度胡麻油をかけよう。胡麻油以外の味つけをしないのが元祖・河童さん流のつくり方だ。

食べ方

1. 自分の碗に、少し多めの塩と、好みで一味唐辛子を入れる。鍋の汁をすくい入れて塩を溶く。これで準備万端整った。さぁ食べよう。
2. 汁に鍋の具を入れて食べる、食べる。そして紹興酒を飲む。もし味に？の疑問があれば、その人の責任。
3. 汁がおいしいので飲みたくなるが、これを極力我慢して、大切に取っておく。締めの粥にスープが必要だから。
4. 具をきれいに食べ終わったら、ご飯と塩を入れて粥にする。卵を入れず塩だけで調味すること。粥には、ベッタラ漬けが好相性だ。



この鍋があるから冬が楽しい！

せのお・かっぱ●1930年神戸生まれ。日本を代表する舞台美術家。エッセイストとしても知られ、『河童が覗いた』シリーズの「ヨーロッパ」「インド」など著書多数。

撮影＝古市和義

dancyu

LOVE、LOVE、愛を語ろう〜♫

dancyuな人たちの偏愛レシピ

レシピは、dancyu.jpでチェックしてね！

人にはそれぞれ偏愛するレシピがある！　これまで掲載した中から、特に思い入れのあるレシピへの愛を8名が語っています。



市販の麺で焼きそばをつくるなら dancyu式焼きそば公式レシピ 以外考えられません！

出会いは 2018年 7月号

［食ライター・松浦達也］

創刊号からのdancyu読者。2013年より執筆側に。肉と卵に詳しい酒好き。

このレシピは3食焼きそば史上最強だ。ダイナミックな麺の食感、少し大人っぽいソースの味わい、肉やキャベツの持ち味が引き出された具の存在感――それぞれキャラの立った個が、強火にかけたフライパンの上で調和する。dancyu公式レシピ開発班に投入されて、どれだけ鍋を振ったろう。数日間、129玉をひたすら炒める実験を繰り返した。実験のテーマは一玉ごとに変えた。冷蔵保存でβ化（老化）した麺をα化させてもっちり感を復活させるには、湯につけるか、電子レンジで温めるか、袋から出してゆでるか。ちなみにこのテーマの正解は「ゆでる」だったが、酸化した油が浮いた鍋の激マズゆで汁を飲むという実験まで行なった。ほか、具の炒め方、火加減など、気が遠くなるほどの焼きそばを試作し、徹底した実地検証の末に旨くなる要素を抽出した。まったくあれこれやりすぎた。だからこそ、このレシピを愛さずにはいられない。

枝元なほみさんの豆腐の春巻きを習ったその場で惚れました。枝元さんの信者です、ぼくは

出会いは 2018年 2月号

［ライター・加藤ジャンプ］

文筆家。エダモン信者。コの字酒場命名者。横浜と東南アジアで育った。

エダモン。親しい人はそう呼ぶという枝元なほみさん。ご一緒したページでは〝酔拳つまみスペシャリスト〟となっていました。で、実際の枝元さん、本当に飲むほどに手際が冴えわたるのです。矢継ぎ早に登場する一皿一皿が大傑作。もうね、こんな酔拳なら一生ボッコボコにされていたい。とりわけ印象深かった、必殺の一皿にして一口で昇天したのが〝豆腐の春巻き〟。旨いものは、その名の響きだけでうっとりしますが、今、コレ書いてて思わず声に出しただけで大変なことになってます。レシピは簡潔、豆腐を生ハムと大葉で包み春巻きの皮で巻いて揚げたら完成。当たり前の材料が一緒になって旨さを唄うこのつまみは、世界平和すらイメージさせます。お会いする前から大ファンでしたが、これをいただいた日から、僕は完全にエダモン信者です。そして今日も、いつか「エダモン」と呼べる日を夢見ながら枝元レシピを実践しているわけです。



イラスト＝くぼあやこ

また食べたい、が持続する「クリスチアノ」のタコご飯

出会いは2013年2月号

［ライター、ポルトガル料理研究家・馬田草織］

戦国時代の南蛮話で飲むのが大好き。dancyuとの付き合いは8年目に。

ポルトガル料理、何それ？　な空気は、7年前に比べたら少しは薄らいだのだろうか。味のインパクトは強くないけれど、じわじわと舌の記憶をジャックしていく素朴な魅力が持ち味で、「クリスチアノ」で食べるタコご飯がまさにそれ。じっくり1時間以上タコを煮て、その旨味たっぷりのだしで米を炊き、後は香味野菜に塩、オリーブオイルだけと、材料もシンプルでつくりやすい。煮る時間がないときは、ゆでダコを小さく切って弱火で蒸し炒め、だしを引き出して米と煮る簡単バージョンでもいい。ワイン好きにとって、飲める米料理は一品でつまみにも主食にもなる、ありがたい最強レシピなのです。





20年前に澤口知之さんに教えてもらったボロネーゼのレシピはすべて覚えている

出会いは1999年3月号

［編集長・植野広生］

掲載当時はライターとして携わる。「ラ・ゴーラ」に一人で通っていた。

六本木「ラ・ゴーラ」などで腕を振るった澤口知之さんは、豪傑なイメージがあったが、料理の組み立てを論理的に考える人だった。「ボロネーゼは、挽き肉にソフリット（みじん切りにした香味野菜を炒めたもの）、香辛料、オリーブオイル、ホールトマトが基本構成。俺はさらにベーコンとトマトペーストで旨味を引き出す」。ソフリットにトマトペーストを加えてなじませる。挽き肉は焼き色がつくまでかき混ぜない。焼き色がついてから塩をふる……すべて頭の中に入っていて、20年前に教えてもらって以来、いつもこの手順でつくる。澤口さんはもういないけれど、同じようにつくっている。



取材で習ってから、「懐石 小室」の黒豆を10年以上つくり続けています

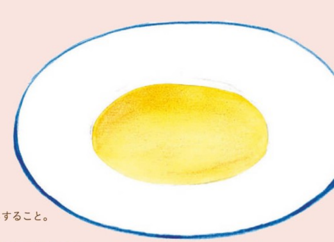
出会いは2009年1月号

［食ライター・鹿野真砂美］　dancyu執筆歴22年。うち6年間は編集部員。ワイン、焼酎、揚げ物好き。

編集部に在籍時代、取材の立ち会いで店にお邪魔し、この黒豆を教わってから、わが家のお正月に欠かせないものになった。豆を米のとぎ汁に一晩浸し、木灰を溶かした水で数時間ゆで、流水にさらし、一粒ずつ皮が破れた豆を取り除く。さらに蒸し器にかけ、薄い蜜から徐々に濃い蜜に漬け替えながら、4日がかりでようやく完成する、ふっくらつやつや、上品な甘さの黒い宝石。これでも短縮版で、店では1週間かけて仕上げるそうだ。最初の一回は、レシピの試作のつもりでつくったけれど、一度食べたらもう戻れない！　家族や、おすそ分けした友人たちからも、「今年もあれ、つくるよね？」と催促がやってくると、年末の多忙もなんのその。毎年、クリスマスはわが家の黒豆の仕込み開始日。ジングルベルを聞くと、よし、やるぞ！　と気合が入るのだ。

今日はとことん飲むぞ！という日に「ヴァッカロッサ」の美しい野菜スープをつくりたくなります

出会いは2014年1月号



［編集部員・石出和香子］ ワインと鮨とパスタと甘いものが好き。得意技は2軒目で必ず寝落ちすること。

とにかく清らかなスープです。材料はトマトと玉ねぎと塩だけ。液体が揺らぐような火加減をキープしながら4時間煮るだけなのですが、この間に分子レベルが変わったの？　と思うくらい、飲むと体にスルスルとしみ込むなめらかさになります。素材からエキスだけをやさしく抽出した味は、加えていない食材の風味も感じる複雑味があり、ふとした瞬間に思い出す美味しさ。いつも以上にお酒を飲んだ後や食べすぎたときに、このスープのおかげですっきりと。すべてをリセットする力があるのです。だから〝今日は飲むぞ！〟という日に、体をいたわる気持ちを込めて、仕込んでおきます。そして「あ〜美味しい」と感じられたら、自分の体はまだ健全と安心するわけです。出来上がるまでに時間はかかりますが、健康維持のため、晩酌とセットでつくり続けたい。



「マリークロード」のビーフシチューは四半世紀以上、つくり続けるわが家の定番

出会いは1994年12月号

［編集部員・里見美香］

創刊から携わる唯一の編集部員。日本酒と居酒屋をこよなく愛する。

かつて六本木にあったフレンチ「マリークロード」は、女性シェフの草分け、長尾和子さんの店だった。賄いでつくるビーフシチューが絶品と聞いて、取材敢行。牛バラ肉に小麦粉をつけて六面全部をカリカリに焼き旨味を閉じ込めること、フライパンに残った旨味をワインで全部こそげること、ブーケガルニを入れること、砂糖を焦がして風味をつけること、小麦粉とバターのブラウンルウをつくること。すべての過程がリーズナブルで明解、このレシピで私はフレンチの基本を初めて体感できた。そして、具に大根やかぶを入れてしまうおおらかさも。以来、年2回以上は必ずつくる、わが家の定番料理だ。

手間はかかるんだけど、「メツゲライ クスダ」の自家製ロースハムが一本あると豊かな気持ちになるのです

出会いは2015年9月号

［フードライター・堀越典子］

外食より家ご飯（飲み♡）好き。dancyuの歴代レシピも晩酌部門で大活躍。

塩豚じゃなくてロースハム、というところに、まずグッときました。買うものだと決めてかかっていたのに、なーんだ、つくれるんだ！　と。完成まで1週間。時間はたっぷりかかるけれど、工程は「漬ける」「ゆでる」のたった2ステップ。なのに、毎日もんで塩をなじませたり、そわそわと色をチェックしたり、文字通り〝手塩にかけて育ててます感〟が、しっかり味わえるのが楽しい。冷蔵庫の中に、たいそう旨いもん仕込んでます、ふふふ……の満足感。上等なロースハムを塊から分厚くカットし、じゅーっとステーキに焼いて好きなだけ！　という積年の野望も叶いました。



dancyu



dancyuはこうして育った記

創刊号はこちらです！

市場の買い出し案内、おせちやかまぼこクッキングなど多彩な記事がてんこ盛り。「取り寄せカタログ」は今も続く長寿企画。

dancyuは経済畑の編集者たちが中心となって生まれました。
食の門外漢だったので、見るもの、聞くもの、食べるもの、
すべてが新鮮で驚きに満ちた毎日だったと言います。
創刊編集長と副編集長に聞いた、駆け出しの日々の記録です。

構成・文＝上島寿子　撮影＝山田 薫



創刊編集長ヤマグチさん



天才的なひらめきと瞬間湯沸かし器な爆発で、編集部員一同から畏れ（恐れ？）られた山口保彦（やまぐち・やすひこ）元編集長（創刊〜1996年７月号、その後はdancyu編集主幹に）。世界文学から人文科学、アート、株まで博覧強記な知識と旺盛な好奇心でdancyuの礎を築く。今、一番行きたい店はデンマークの「noma」。

副編ナカダさん



祝30周年の気持ちをTVドラマ「グランメゾン東京」の三ツ星サインでキメたのは、中田雅久（なかだ・まさひさ）元副編集長（創刊〜1994年10月号、その後『プレジデント』誌編集長に）。各界に通じる広い人脈を生かし、異色のヒット企画を連発。創刊時から続くバー連載の初代担当。現在はダイヤモンド社経営情報編集局編集顧問。

それは1991年に始まった……

30年前、経済誌出身の編集者たちは、〝食〟をテーマに新雑誌を立ち上げた。すべてが手探りの中で目指したのは、グルメでなくても楽しめる〝食のエンターテインメント〟。雑誌名には「男子、厨房に入ろう」というメッセージが込められた。これから二人が語るのは、未知なる食の世界へと走り出した黎明期のエピソードだ。

ヤマグチ 創刊号は市場特集だったね。築地だけじゃなく、大阪、京都、金沢、福岡、札幌と全国の市場を紹介した。

ナカダ 目利きの料理人やその市場に詳しい人に案内してもらうという企画。金沢の案内人は直木賞作家の高橋治さんで、福岡や札幌は檀太郎さんでした。

ヤマグチ ほかのページでも、玉村豊男さん、嵐山光三郎さん、漫画家の鈴木義司さんと、錚々たる顔ぶれだよな。

ナカダ 有名人好きでした（笑）。

ヤマグチ 新春特別企画で「吉兆」の湯木貞一さんと遠藤周作さんの対談も載せている①。湯木さんは当時90歳！

ナカダ あの頃は「吉兆」創業者がどれほどすごい人か知らなかったけど（笑）。今思うと、貴重な記事だよね。

ヤマグチ 湯木さんは「世界之名物、日本料理」と長年標榜し続け、まさにその言葉通りになった。「和食」がユネスコ無形文化遺産に選ばれたし。

ナカダ 対談相手の遠藤周作さんは結構な食通で、僕がウイスキーばかり飲んでいるから「たまにはワインも飲んでみろ」とよく薦められましたっけ。

俺たちは星をつけないB級ミシュランだ！

ヤマグチ 2号目のカレー特集はdancyuの運命を決めた号。この号から知名度が上がったんだよな。班長は誰だっけ？

ナカダ 恥ずかしながらワタクシです（笑）。巻頭ではなぜかエジプト考古学者の吉村作治さんにエッセイを書いてもらっています。

ヤマグチ エジプトとカレーって無関係のようだけど、ちゃんとつながりがある。遺跡の発掘には日本から学生なんかを引き連れて行くわけだけど、そのときに交代でメシ当番をするんだよね。すると、学生がつくるのはだいたいカレーで、それぞれの家庭の味が出るから1週間程度なら飽きないらしい。

試食は一人
ひと月20～30食
だったネ



ナカダ クッキング記事と店紹介を抱き合わせにするスタイルも、この号からでしたよね。店紹介では旨いと言われる店に手当たり次第に食べに行った。

ヤマグチ 試食をして気づいたのは、カレーにもいろんな種類があるってこと。欧風もあれば洋食屋のカレーもあって、それぞれ違う。

ナカダ つまり、そういうことさえも僕らは知らなかった（笑）。特にカレーに関しては、森枝卓士さんにいろんなことを教わった。インドへも一緒に行きました。

ヤマグチ 一番驚いたのはインドカレーだね。つくり方を見ていると、水を入れないんだよ。液体がほぼ油なわけ。

ナカダ 試食を重ねて頭の中に地図をつくって、最終的にはテーマを立てて見開きごとに2～3店ずつ紹介した。

ヤマグチ ページをめくっていくと、世の中にはこんなにバラエティーに富んだカレーがあるのかとわかる構成にした。当時、ラーメンを図鑑みたいに載せた本が人気で、こちらはカレー図鑑をつくろうって。

ナカダ クッキングで笑えたのは、落語家の立川談四楼師匠のオリジナルカレーだよね②。玉ねぎ30個を刻んでおいて炒める。炒めた玉ねぎを用意しておいて差し替えるなんて知恵はなかったから、ひたすら工程を追い続けた。

ヤマグチ 後に伝説となった〝へとへとカレー〟（笑）。

ナカダ カレー号は有名人が教えるス



バックナンバー1

創刊スペシャル超ビッグ対談！
「吉兆」湯木貞一さんvs遠藤周作さん

名料亭の創業者と文学界の重鎮による新春特別対談。1988年に文化功労者に同時に選ばれた縁もあり、「吉兆」創業のエピソードから茶事の要諦、日本料理の真髄まで深く語り合った。1991年1月創刊号掲載。

タイルだったけど、3号目のイタリア料理特集では有名人がプロに習うスタイルも出てきた。元阪神の掛布雅之さんがシェフにパスタを習うとか③。

ヤマグチ 掛布さんといえば球界の大スター。その人がエプロンを着けて料理を教わる。すると、教えるプロも張り切って秘技を大公開。

ナカダ 創刊号では新日本プロレスの坂口征二さんが〝闘魂三銃士〟という大人気レスラー3人と一緒に、ローストターキーを披露してくれました③。

ヤマグチ 編集部には、落語ファン、野球ファン、プロレスファンがいて、自分の好きな人を引っ張ってくる。そんなノリだったと思うよ。有名人に出てもらうと料理好きじゃない人でも楽しく読めるし、ちょっとつくってみようかという気分にもなるじゃない。

ナカダ 漫画雑誌はマニアックな編集者じゃないほうが意外と向いているという説があるらしいけど、dancyuもこだわり系の料理好きだけでつくってないところが、いいほうに出たのかな。雑誌っていろんな人が集まっているからこそ面白いと実感しています。

ヤマグチ 愚直に試食して紹介する店を決める方式だって、われわれがマニアじゃないから取り入れたもの。リストに挙がってきた店が、本当に旨いかどうかわからない。だったら、全部試食しちゃおうって。ミシュランは覆面で試食して星をつけるけれど、「俺たちは星をつけないB級ミシュランだ」ってよく言ったよね。

ナカダ わたしゃ「料理ノンフィクション」とか訳のわからんカッコをつけてました。まぁ、取材を申し込む前に下調べをするのは、当たり前だからね。

ヤマグチ 試食の話をするとみんな驚いたよね。一つのテーマで、毎回一人20〜30食は食べ込むわけだからさ。

ナカダ 試食期間が2週間と考えると、昼夜で28回チャンスがある。

いつも炭水化物に助けられてきた

ヤマグチ それだけ食べ続けると、なんとなく見えてくるものがある。作家の宇田川悟さんの連載対談に東京大学名誉教授で哲学者の小林康夫さんが出てくれたことがあって、ドイツの思想家ベンヤミンの「エッセン」にあった逸話を紹介してくれた。いちじくを食べ続けるはめになった男の話でその中に「人間は限界を超えるほど食った経験がなければ、本当に食ったことにならない。限界を超えない限り文化は生まれない」というくだりがあると言うんだ。これって試食の話じゃんって(笑)。

ナカダ 相変わらずインテリですな(笑)。それに、試食に行くと味以外の部分も見えてくる。



バックナンバー2

笑いと涙を誘った名作、談四楼師匠の〝へとへとカレー〟

創刊2号目はカレー特集。ルウカレー全盛時代に、扉を飾ったのはスパイス(しかもホール!)。談四楼師匠のカレークッキングは4人分で玉ねぎ30個。刻むだけで30分、涙ポロポロに。1991年2月号掲載。

カレー特集
第1回目で
いきなりエジプト!







バックナンバー3

坂口征二さんに掛布雅之さん。ヒーローたちがエプロンを着けた日

スポーツ界のヒーローたちも登場。坂口さんはアメリカ遠征時代の思い出の味、ローストターキーとターキーのしゃぶしゃぶを披露。掛布さんが習ったのは魚介のクリームパスタ。それぞれ1991年1月創刊号(右)、同3月号(左)掲載。



バックナンバー4

伝説の名店「きよ田」が その全貌（?）を見せてくれた14ページ

政財界のトップ、作家、文化人などに熱烈なファンを獲得していた寿司の名店を14ページで紹介。仕入れ、握り、設いなどからその魅力に迫っている。店主の新津武昭さんは当時、40代半ばの若さだった。1991年3月号掲載。

ヤマグチ どういうお客が来てるか、何を注文しているか、どういう喜び方をしているか。俺たちは知識がないから、それがトレーニングの場でもあった。

ナカダ 炭水化物が加わると不思議と食えるというのも学んだ。とんかつは定食にすると毎食でも余裕で入る。

ヤマグチ 単に揚げ物好きなだけだろ！（笑）。でも本当、刺身だけの連食はつらいけど、寿司になればいくらでも食べられる。売れ行きも炭水化物が絡んだ特集のほうが好調で、93年はカレー、パスタ、寿司、餃子の順によかった。炭水化物に助けられてきたというか、困ったら炭水化物だった（笑）。

ナカダ 初年度でよく売れたイタリア料理特集もパスタが主力記事でしたね。

ヤマグチ 特集名は「イタめし天国」。能天気なタイトルは俺が考えたんだけど、そうやって能天気に食を楽しもうという雑誌の方向性がこの号で固まったんじゃないかな。

ナカダ 真面目にやるのは専門誌に任せておけばいい。そんなアホなタイトルでいいの？と勇気づけられ、「コロッケ大行進」「ラーメン一直線」「ハンバーグ・オブ・ドリームス」とかの迷作（？）が生まれたわけだ。

ヤマグチ 言うなればバラエティーショー。目指していたのはグラハム・カーの「世界の料理ショー」です（笑）。実際、プロの料理はフライパンの中にドラマがある。その展開を見せたいから、プロセス写真も細かく撮った。

ナカダ 世の中的にも、生活のインフラである食をもっと楽しもうという時代になっていたのは間違いないよね。それにしても、ゆで卵をつくるのに6カットは多いね。1カット目は「お湯を沸かす」ですから！（笑）。

ヤマグチ で、載っている料理や店がおいしければ、また買おうと思うじゃない。それもあって、つくりやすい料理や行きやすい店を意識して載せました。実用的で面白い食の雑誌をつくろうって。



ナカダ 妹尾河童さんの"ピェンロー"はその典型。簡単につくれて、めちゃくちゃ旨い。

ケイジ事件で逮捕して？

ナカダ 一方で、じっくり読ませる記事も入れていたよね。「イタめし天国」と同じ号では、銀座の寿司屋「きよ田」のルポを載せている④。

ヤマグチ 当時の店主、新津武昭さんは言うなれば寿司屋の革命児で、新しいことに挑戦していた。

ナカダ そんな店の一部始終を紹介しようと、担当のカサハラくんがライター、カメラマンと一緒に5日間、朝の仕入れから張りついて取材をした。

ヤマグチ カサハラくんがでっかい荷物を抱えて戻ってきた日があったじゃない？ 鮪のカマだっていうから驚いた。脂ののった身をスプーンですくってみんなで食べたよね。「これがきよ田かぁ」って（笑）。

ナカダ その密着取材は14ページにして載せたんだよね。寿司屋一軒で14ページって、今も昔もあり得ない。

ヤマグチ まさにドキュメントだよね。「ただの食い物雑誌じゃない」っていう気概を示したかったんだと思う。

ナカダ 当時のdancyuらしさで言



バックナンバー5

『クッキングパパ』のうえやまとち先生が 豪快なアウトドア料理を披露！

今号の巻頭にも寄稿してくれた漫画家のうえやまとちさんが家族で登場。長崎県大村湾でアウトドアを満喫した。雄大な海を前に、大鍋でどーんとつくれるスペアリブ炊き込みカレーなどを教えてくれた。1992年9月号掲載。



バックナンバー6

騎手に聞いたダイエットの極意から、歯の大切さまで〝食べないネタ〟

読み物ページでは、食にまつわる〝食べないネタ〟を取り上げて話題に。騎手の減量事情を探る記事では競馬好きの中田さんとライターが突撃取材。歯の話は、歯がポロリとなった山口さんの実体験から生まれたとの噂も。それぞれ1993年7月号（右）、92年9月号（左）掲載。

うと、食材の産地を訪ねたり、自然の中で料理したりという記事もあるよね。

ヤマグチ 椎名誠さん率いる「あやしい探検隊」の冒険料理シリーズとか、『クッキングパパ』のうえやまとちさんのアウトドアクッキング⑤とか。こういう自然派グルメはサバイバル的な要素もあって食の原点だと思うね。人間の生きるエネルギーを呼び起こす感じ。

ナカダ 僕は作家、甲斐崎圭さんの連載「自然派グルメ紀行」の担当だった。

ヤマグチ ああ、そうだ、幻のケイジ事件！

ナカダ 覚えてましたか。

ヤマグチ 鮭漁ではごく稀に〝鮭児（けいじ）〟という若くて脂ののった鮭が揚がってすごく旨いと甲斐崎さんが熱弁を振るうから、じゃあ、それを連載の1回目でルポしようということになった。

ナカダ 1万尾に1〜2尾と言われる幻の鮭ですからね。獲れるかどうかという状況だったけれど、幸運にも最終日に獲れ写真にも収められた。よかったなぁと胸をなでおろし、旅館に戻って晩飯を食った。そこに並んでいたぶつ切りの鮭の焼き身がさっきの鮭児だったんだよね。でも、撮影する前に食っちゃった。

ヤマグチ ようやく鮭児が獲れたというから期待していたら、どこにも料理の写真がないんだもん（笑）。

ナカダ ケイジ事件だけに逮捕してください（笑）。

ビバ！ 日本人の食べ物リテラシー

ヤマグチ あと、モノクロの読み物ページで食まわりのことをいろんな角度から掘り下げたよな⑥。器や箸、ちゃぶ台の話などなど。文字通り、箸休めとして大事だったなと思う。

ナカダ 騎手の減量事情を探る記事もありましたね。ダイエットの記事はdancyuではやりにくいけれど、競馬に寄せたらいけるんじゃないかと。

ヤマグチ 担当者とライターが競馬好きという裏事情もある（笑）。

ナカダ 突撃取材したけど、騎手の減量の秘訣はただ食べないだけ。読者には何にも参考にならなかった（笑）。

ヤマグチ あれは今読んでも面白いよ。あと、歯の話も書いたよね。おいしく食べるには歯は大事だからさ。

ナカダ いろんな方向から食を探って記事にすることで、食べ物の話が社会教養の一つとして認識されていくといいなという思いはあったかも。

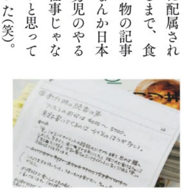
ヤマグチ 食に対する意識は、間違いなく変わったよね。日本人はITリテラシーが低いかも知れないけど、食べ物リテラシーはすごく高い。これは世界に通用する立派な武器だと思うよ。

ナカダ 正直言うと、僕はdancyuに配属されるまで、食べ物の記事なんか日本男児のやる仕事じゃないと思っていた（笑）。でも、関わってみるとこんなに豊穣な文化があったのかと気づかされた。

ヤマグチ 総括すると、「面白かった」という一言に尽きます。

ナカダ 会社の寿命は30年と言われますが、確かに最盛期の繁栄を長く続けるのはたやすくない。dancyuもここから先が本当の勝負です。

ヤマグチ 一つのジャンルでこれだけ長く続けてきたってすごいことだよ。何より読者がよくついてきてくれたなと思う。本当、感謝です。



編集長時代の山口さんのメモ。字がかわいいことで有名だった。



そして、お二人は夜霧に消えていったのでした……。
Special thanks to YAMAGUCHI-san & NAKADA-san !



家庭の食卓を本格イタリアンレストランへ

「青の洞窟」が、もっと日本のパスタを幸せにする！



街を青い光で染め上げる。「青の洞窟」の世界観を象徴するイルミネーションイベントは、2014年に始まった。上段が2019年「青の洞窟 SHIBUYA」、下段は左から2018年「青の洞窟 OSAKA」、2018年「青の洞窟 SAPPORO」、2019年「青の洞窟 FUKUOKA」。（2020年は新型コロナウイルスの影響で開催中止）

料理には、みんなを幸せにする力がきっとある——。そんな思いを込めてdancyu食いしん坊倶楽部と日清製粉グループが力を合わせて展開する企画がいよいよスタートします。その第一弾は「青の洞窟」。

一度見たら忘れられない〝青〟のパッケージと、イタリアンのブランドとして当時の常識を覆す漢字を使うブランド名。日本発の本格イタリアンブランドとして、1995年に誕生してから25年を経た今もなお、「青の洞窟」のおうちイタリアンにおける存在感は圧倒的だ。

「登場時のことはよく覚えています。インパクトが凄かったし、味の面で頭一つ抜き出ていた。ちょうど家庭で、ミートソース以外の本格的なパスタをつくり始めた時代。これは浸透するな、と思いましたね」。こう話すのは、30年以上にわたりイタリア料理界の第一線で活躍し続ける「アクアパッツァ」の日高良実シェフだ。

「青の洞窟」の25年は、全国が空前のイタリアンブームに沸いた1990年前後から現在に至る、日本のパスタ文化の発展を見事に映し出す。

1996年には〝本場イタリアを知っ

デザイン=まわりとしん　撮影=牧田健太郎



2021年は「青の洞窟」の冷凍パスタから目が離せない。なかでも注目は、圧倒的な具材感とおいしさを極めたソースが際立つ「GRAZIA」シリーズ。写真は、海老、イカ、アサリ、イタヤ貝の4種類の魚介をトマトソースで引き立てた「4種魚介のペスカトーレ」。これまでの冷凍パスタにない、優雅で贅沢、至福のひとときを味わえる。

そして、2021年 ― 2020 ブランド生誕25周年 ― 2010 欲深い大人の濃厚イタリアン ― 2000 イタリアのこだわり

1995年の誕生から25周年──日本のパスタを、さらに新次元のおいしさへ



「青の洞窟」の新たな提案の一つが、ショートパスタの楽しみ。ロングと違う食感が味わえ、のびにくいのでゆっくりと、家飲みのつまみにもいい。写真は、歯ごたえ抜群の「リガトーニ」と挽き肉の贅沢な旨味が魅力の「ボロネーゼ」の組み合わせ。

ていただくためのブランド〟として、まだ一般に知られていなかったイタリア郷土料理のパスタソースを次々と発売する。

「そもそもイタリア料理は北から南まで、個性的な郷土料理の集合体。僕たちが現地で体験し、店で表現していたことを『青の洞窟』は家庭に広めていった」（日高シェフ）

2000年代に入ると〝イタリアのこだわり〟はさらに加速する。パスタソースでは日高シェフ、片岡護シェフ（アルポルト）が監修したシェフズコレクションが登場。「青の洞窟」初の冷凍パスタが発売されたのは2002年だ。

2010年には、今も使われる〝欲深い大人の濃厚イタリアン〟というコピーが登場する。家庭で多彩なパスタソースを楽しむことが、当たり前になった時代。おいしさに加え、イタリア料理の華やかな雰囲気、特別な贅沢を味わいたい気持ちを鮮やかにすくい上げた。

そんな「青の洞窟」独自の世界観が食卓を飛び出したのは、2014年に始まるイルミネーションイベントだ。東京・中目黒、渋谷、札幌、大阪、福岡……。一会場に留まらず、街を幻想的な青い光で染め上げ、大きな話題となった。

「この25年、多くのイタリアンブランドが登場したけれど、『青の洞窟』はオンリーワンになりましたね」（日高シェフ）

家庭の食卓を本格イタリアンレストランへ──。「青の洞窟」は、常に半歩先を行くことで時代を牽引してきた。そして2021年、「青の洞窟」はショートパスタならではの楽しみと、冷凍パスタでは贅沢さを極めた「GRAZIA」シリーズに力を注ぐという。パスタの持つ〝幸せ力〟を、さらに未来へ繋げていく。



日高良実シェフ。「『青の洞窟』のソースは当初からイタリアのレストランの味に近かった」。「アクアパッツァ」は、2020年11月に30周年を迎えた。
●東京都港区南青山2-27-18 青山エムズタワーパサージュ青山2階 ☎03-6434-7506

dancyu



「名店の看板料理」傑作撰

dancyuはこれまで、数多の名店に「看板料理」のレシピを教えていただきました。その中から、四つの伝説レシピをご紹介。今つくっても、どれも感動を呼ぶ味わい揃いです！

伝説の名店「キャンティ」のスパゲッティレシピは、1995年3月号「パスタの楽園」特集の巻頭で掲載。手前のスパゲッティ・バジリコはかつて一世を風靡した、皆の憧れの逸品だった。

 撮影＝石井雄司

《 MENU 》

東京・飯倉

「キャンティ」スパゲッティ・バジリコ

1995年3月号掲載



大葉とパセリが爽やかに香り、バターのコクが効いた珠玉のスパゲッティ。写真は1995年の掲載号で著者の野地さんも一緒につくり撮影したもの。撮影＝石井雄司

緑色のパスタは〝文化的衝撃〟

文＝野地秩嘉

日本で初めての本格的なイタリアンレストラン「キャンティ」が開店したのは1960年。スパゲッティと言えば赤いケチャップを使ったナポリタンとミートソースしかなかった頃に、緑色の〝スパゲッティ・バジリコ〟は文化的衝撃だった。それだけではない。すでに、オーソブッコやピッツァイオーラもメニューに載せていた。

今でこそ、アンティパストからドルチェ、食後のエスプレッソまでイタリア料理の名前は耳になじむようになった。けれども当時、日本で本格的なそれを食べたことのある人は少数に過ぎなかった。第一、フレッシュバジルやオリーブオイルは、一般には流通していなかったのである。

それでも、キャンティの料理人は工夫を凝らして本場の味を作り出そうとした。パセリ、大葉、にんにくを刻み、オリーブオイルではなく、たっぷりのバターで炒め、乾燥バジルを効かせる。

常連客は「バジリコとキャンティワイン」を注文するのが定番の頼み方だった。三島由紀夫、小澤征爾、黒澤明、黛敏郎、岡本太郎からグループサウンズのスターまで。レストランでありながら、文化人や芸能人が集まる、西洋の香り漂うあの頃には珍しいサロンだった。

のじ・つねよし●ノンフィクション作家。人物ルポルタージュ、ビジネス、食、美術など幅広いジャンルで執筆。1994年に最初の著書『キャンティ物語』(幻冬舎刊)を上梓。最新刊は『トヨタの危機管理』(プレジデント社刊)。



CHIANTI 飯倉片町本店　☎03-3583-7546　東京都港区麻布台3-1-7 地下1階 営11:30〜14:00(L.O.) 17:00〜21:30(L.O.) 休無休 ¥コースは昼4400円〜 夜1万5000円〜(昼はサービス料10%別、夜は込) カード可 席30席 禁煙 交東京メトロ「六本木駅」より10分 ●1960年創業。1階に通し営業の「アル・カフェ」が。西麻布店もある。

60年代の東京で、キラ星のごとく輝いていたあの名店を代表する不滅の一皿

材料（2人分）

大葉…10枚
パセリ…20g
乾燥バジル…1g
にんにく…½片
バター…20g
サラダ油…40mℓ
スパゲッティ…140g
塩、胡椒…各適量
フレッシュバジル（飾り用）…少々

ハーブ類を刻む



1 大葉を細かいみじん切りにする。何度も包丁を入れると黒くなってしまうので、縦と横各1回ずつで刻みきる。



2 パセリも細かいみじん切りにする。縦横に切った後、包丁で叩くようにして細かく刻む。



3 にんにくも、食べたときに口に残らないように細かいみじん切りにする。

スパゲッティをゆでる



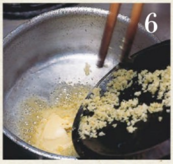
4 たっぷりの熱湯に塩を入れる。目安は、湯1ℓに対して塩10g。スパゲッティを回し入れ、時折かき混ぜながら、ゆでる。

ゆで上がり3分前になったら

ソースをつくる



5 浅鍋（フライパンでも）にサラダ油を入れて熱し、いったん弱火にしてバターを入れて回し溶かす。



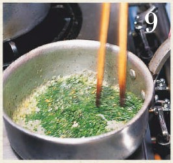
6 バターが溶けたら、にんにくを入れて炒め、香りを出す。焦げないように弱火で。



7 乾燥バジルを加え、バターとよくなじませる。にんにくと乾燥バジルがバターに溶け込んで一体化し、こまかい泡が沸き立ってくる。



8 30秒ほどすると、バターがメレンゲのように白く大きく泡立ってくる。ここでパセリのみじん切りを入れ、火を止める。



9 この先は、余熱で調理。大葉を加え、手早く混ぜる。塩、胡椒で調味すれば、緑色のバジリコソースが完成。

スパゲッティと和える



10 スパゲッティをコシのあるアルデンテにゆで上げ、湯をきって鍋に戻す。



11 9のソースを、ヘラを使って余すところなくスパゲッティと和える（逆に9の浅鍋にスパゲッティを入れて和えてもよい）。



12 全速力でスパゲッティとソースを混ぜ、ソースの色と香りがスパゲッティに移ったら完成。皿に盛って、フレッシュバジルを飾る。

編集部がつくってみた

大葉とパセリは、できるだけ細かく刻むようがんばったつもりだったが、完成写真と見比べると大きくて、少し口に当たってしまいました（汗）。フードプロセッサーを使うと黒ずんでしまうので、手で刻むしかありません。でも仕上がりは、ハーブとバターの風味が効いて、なんとも満足感ある味わい。60年前にこのレシピを編み出したとは、すごい！の一言。

《 MENU 》

東京・目白

「和幸」胡麻豆腐

1998年6月号掲載



なめらかで上品、深いコク。高橋一郎さんのつくる胡麻豆腐は、まさに絶品だった。丁寧に漉し、丹念に練るという地味な仕事が味につながる。撮影＝高島不二男

丁寧につくれば、格段の風味

文＝瀬川 慧

東京・目白にあった茶懐石の名店「和幸」の主人、故・高橋一郎さんは、「辻留」の辻嘉一さんに深い薫陶を受けた一番弟子。その後、料亭「胡蝶」の板前主任を経て、1969年に「和幸」を開店。以来、亡くなるまで料理一筋の人生を全うした。季節の素材を吟味し、心を込めて供する美しい料理は、愛弟子である「懐石 小室」の小室光博さん、「懐石 大原」の大原誠さんに今も受け継がれている。

そんな高橋さんに教えていただいた「胡麻豆腐」は、手づくりならではの極上の味わいに驚いた一品。「胡麻料理は、まず胡麻を丁寧に煎ることから始まります」という、高橋さんのやわらかな声が思い出される。コツはペースト状になるまで根気よくすった胡麻を漉して、ひたすら丹念に練り上げること。完成した胡麻豆腐は市販のものに比べて格段に風味がよく、口当たりもなめらか。シンプルな料理がゆえに、丁寧につくるとこんなにもおいしくなるのかと感動した。

わが家の愛蔵版『プロの味（高橋一郎）シリーズ』（絶版）には、料理の心得や器選びとともに、食べる人への温かな思いやりまでが記されていて、高橋さんの真摯で優しい人となりがうかがえる。

せがわ・けい●フリーランスライター。dancyu創刊1年目から携わり、食と酒、旅の分野で活躍。弊社刊のムック『「和食」神髄 小室光博』『「すし」神髄 杉田孝明』を執筆。

まずは、香り高い練り胡麻をつくろう

1鍋を熱くなるまで熱し、洗い胡麻を少量入れて、中火で絶えず鍋を揺すりながら煎る。中火でほんの1分ほど、胡麻の粒が膨らんで、3〜4粒はねたらOK。2焦げないようにすぐに鍋から取り出す。3粗熱が取れたらすり鉢に移し、する。片手ですりこ木の根元を支え、もう片方の手で中ほどを持ち、回しながらする。4油が出てペースト状になったら、練り胡麻の完成。鉢やすりこ木についた部分はゴムベラで落とし、溝の部分は竹串ですくう。



材料（4人分）

練り胡麻（ペースト状）…120g
葛粉…120g
水…1100㎖
粗塩…小さじ⅓
うす口醤油…小さじ1
わさび…適量
かけだし…適量

※かけだしは、だし汁にうす口醤油と日本酒で味つけする。



1 水に練り胡麻と葛粉を入れ、泡立て器で軽くかき混ぜる。完全には混ざらないので、だいたいでよい。



2 裏濾し器に1を少量ずつ入れ、手のひらや指で回しながら丁寧に鍋に漉し入れる。初めのうちは水っぽいが、だんだんどろどろに。



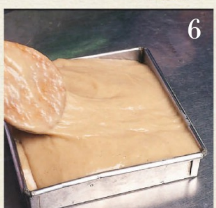
3 最後は胡麻のざらざらした皮やかすが残るが、下の汁はなめらかな状態になっている。



4 漉した汁に塩とうす口醤油で味をつけ、鍋を弱火にかける。均等にかき混ぜながら、火を通していく。最初はしゃぶしゃぶした水気の多い状態だ。



5 写真のようにポコポコと煮える状態になったら、15分ほど、かき混ぜながら練り上げる。次第に重くなって、弾力が出てくる。最後はプリンプリンの状態に。



6 水で濡らした流し缶（17㎝×14㎝）に入れてそのまま10〜15分ほど置き、表面が固まったらラップか布巾をかけて冷ます。切り分けて器に盛り、かけだしを張って、わさびを盛る。



教える人＝**高橋一郎**さん

1937年、東京・京橋生まれ。56年に開店したばかりの「辻留」銀座店に入り、約10年間修業した後、69年、市ケ谷に懐石料理「和幸」を開店。86年には目白に移転し、茶室も備えた数寄屋造りの茶懐石の名店として知られた。2010年7月没。

プロの矜持！



鍋の縁についた部分は、流し缶に一緒に入れてしまうと舌ざわりが悪くなるので、小皿に取って別に固めよう。

編集部がつくってみた

本葛粉は硬く固まっていたため、漉すのをあきらめて鍋に入れてしまった。が、熱を加えたら溶けたので、心配無用でした。胡麻も、目の粗い漉し器を使っても漉すのは少々面倒でしたが、残ってしまった細かい胡麻の皮も家庭料理ならご愛敬。風味高い胡麻豆腐ができました。高橋さんのように馬毛の裏漉し器を使って丁寧につくる胡麻豆腐は、やはりプロの味と納得。



(MENU)

東京・幡ケ谷

「您好」水餃子

2001年5月号掲載

手づくりならではのむっちりした弾力のある皮、野菜多めの軽やかなあん。アツアツを一口食べれば、口中に感動の嵐が吹きまくる。撮影＝石井雄司

おいしさの決め手は、手づくりの皮！

文＝平松洋子

北京あたりのうまい水餃子とまったく同じ味。おいしさの決め手の七割、いや八割が、もっちり、むっちり、すべすべの力強い皮にある。私が北京で餃子名人たちから手ほどきを受けたとき、誰もが「中身のあんは皮の引き立て役」と言っていたのを思い出す。でも、尻込みしなくても大丈夫。「您好（ニイハオ）」店主、野坂由郎さんが惜しみなく公開する名ガイドの一部始終がここにある。

ただ、写真には「音」がついていないので、そこを補足したい。野坂さんの大きく分厚い手が扱う生地は、弾んだり踊ったり、生き物のよう。小麦粉と水を加えてボウルを回転させながらこねるときは、ぎゅっ、むぎゅう。縒（よ）りをかけて棒状にした生地を引きちぎれば、激しい分裂音がぶちっ、ぶちっ。麺棒で皮を丸くのばす段階に入ると、棒と台の間で生地がさらさらと動いて優雅な衣擦れの音……めくるめく展開が待っている。

生地そのものが発するリアルな音に耳を傾けながら進んでいこう。熱々の一個のなかに詰まったおいしさは、多彩な音の集合体でもある。自分の口のなかで水餃子の雄叫びを聞きながら、またイチから水餃子を作りたいと熱望するはずだ。

中国北部への、夢の空間移動が待っています。

ひらまつ・ようこ●エッセイスト。食文化と暮らしの関わりをテーマに執筆。本誌の人気連載「台所の時間」は丸19年。最新刊は『肉とすっぽん 日本ソウルミート紀行』（文藝春秋社刊）



您好 ☎03-3465-0747 東京都渋谷区西原2-27-4 升本酒店2階 営17:00〜22:30(L.O.) 休日曜 ¥予算3000円 カード不可 39席(カウンター9席) 禁煙 京王新線「幡ケ谷駅」南口より3分 ●1982年開店。手づくりの皮、手切りの肉でつくる、ボリュームある水餃子は一番人気。焼き餃子、揚げ餃子もあり、すべて1000円。

むっちり、ツヤツヤ。皮からつくれば、感動の嵐が湧き起こる

材料（40個分）

〈あん〉
豚肉（肩ロース）…100g
豚の背脂…10g
白菜…150g
キャベツ…150g
にら…4〜5本
ねぎ…½本
生姜（皮付き）…20g
塩…小さじ1
醤油…大さじ½
胡麻油…大さじ½
胡椒…少々

〈皮〉
強力粉…180g
薄力粉…20g
水…120mℓ
塩…小さじ1
片栗粉（打ち粉用）…適量

※野菜はすべて粗みじん切りにし、キャベツと白菜は塩（分量外）をふり混ぜて重石をし、10分ほど置いて水気を絞っておく。

皮の生地をつくる



水に塩を混ぜて塩水をつくる。2種類の粉をふるってボウルに入れ、塩水を少しずつ加える。



粉と塩水をなじませるように手で混ぜ合わせる。この段階では力は不要。ボソボソの状態で丸める。



生地を台に移して、力強くこねる。まとまったらラップで覆って、5分ほど置く。そのあと、生地の両端を中央に向かって交差させる（あぐらをかかせる）ように、何度かこね、丸める。



ラップでぴっちり覆って、そのまま15〜20分室温でねかせると、グルテンがしっかりつながって、美しいツヤと張りが生まれる。



二度目のこね開始。生地を長くのばして、3と同様にあぐらをかかせ、全体に均一になるように練る。微発酵して、かすかな気泡も見える。



丸くまとめて再びラップをかけ、室温で数時間〜12時間ねかせる。内部に写真のようなガスの気泡ができていたら、生地完成。

あんをつくる



豚肩ロース肉は、繊維を叩き切るようにしながら粗めに刻む。背脂は事前に湯煎して溶かす。



ボウルに7を入れて、皮ごとすりおろした生姜と塩、醤油、胡麻油、胡椒を加え、肉の繊維に味を入れるつもりで練り合わせる。



下ごしらえした野菜類を加え、全体によく混ぜ合わせる。



教える人＝**野坂由郎**さん

1949年、青森県生まれ。「東京大飯店」「マダムチャン」で腕を磨く。点心を得意とし、おいしい餃子文化を伝えたいとこの店を開いて38年。多くのファンに支持され、予約がとりにくい店となった。趣味は社交ダンス。

皮をのばす



生地を4分割し、台に置いて転がしながら直径1.5cmくらいに細長くのばす。



1本を10個にちぎる（または包丁で切る）。目安は1個7.5g。打ち粉用の片栗粉を薄くふる。



生地の断面を上にして親指を当て、ギュッと下方に力を入れてそのまま押しつぶしていく。



麺棒を生地の手前から中央に転がすようにしてのばす。生地を90度ずつ回しながらのばして、丸く成形する。

包んで、ゆでる



生地を左手にのせ、外側を5mmほど残して9のあんをのせる。ヘラ（またはバターナイフなど）でぐっと下に押し、心持ちへこませておく。



生地を二つ折りにするように端を合わせ、ひだをつけて、きちんと閉じる。



鍋にたっぷりの湯を沸かし、餃子を投入。浮き上がってきたらすくい、ザルに上げて冷水に放って粗熱を取る。



再び熱湯に入れ、浮き上がったら再度、冷水へ。水の中でも浮くようになったら取り出し、最後に熱湯で浮き上がるまでゆで上げる。

辛味の効いた特製ダレ



「您好」特製のタレは、辛味の効いた沙茶醤ベース。餃子の味を引き立てる。沙茶醤1に対して、酢2.5、醤油3.5の割合。これに長ねぎのみじん切りを混ぜる。沙茶醤は、干し海老や魚をベースにした旨味の濃い複合調味料で、香港や台湾でよく使われている。



粉ものをつくったのは15年ほど前の讃岐うどん以来。苦手意識があったが、小麦粉と塩水が次第になじんで、なめらかな生地になっていくのは楽しかった。一晩ねかせて弾力が出た生地をのばす。包むときに皮がのびて形の融通が利くのは、手づくり皮のいいところですね。そしてレシピ通りに「ゆでては冷やす」を繰り返して、極上の水餃子を家でも味わえました！

《 MENU 》

東京・銀座

「銀座ウエスト」シュークリーム

1992年11月号掲載



クリームがたっぷり詰まった 幸福感あふれる老舗の洋菓子

洋菓子の老舗「銀座ウエスト」を代表するケーキの一つ、シュークリーム。たっぷりクリームが詰まったずっしりフォルムが幸福感をかき立てる。撮影＝青山紀子

プレーンさが身上

文＝木村衣有子

東京らしいところに案内してほしいと言われたとき、向かいたい場所の筆頭は「銀座ウエスト」の喫茶室。手土産の定番〝リーフパイ〟や〝ドライケーキ〟の、社是「真摯」をそのまま映したような味も、喫茶室の内装や調度品に見られる抑制的な美しさも、唯一無二のものだから。

数々の生ケーキの中で一番人気を誇るのは、1947(昭和22)年の創業当初からつくられている、カスタードクリーム入りのシュークリームである。多い日は一日700～800個が売れてゆく。次点はプリン。玉子を使った、口当たりも色も柔らかな洋菓子が支持されている。その色は、ドライケーキの焼き色、包装紙のクリーム色ともとけ合って、ウエストらしい世界観を構築している。

シュークリームの軽い皮にナイフを入れれば、隙間なく、みっしりとカスタードクリームが詰められているのが一目瞭然。シュークリーム用のカスタードクリームには生クリームを混ぜるという洋菓子店は少なくないけれど、ウエストはあえてそれをしない。洋酒やバニラビーンズでの香り付けもしない、そのプレーンさが、ウエストの身上だ。生真面目につくる、ということの価値を再確認させられるような味。

きむら・ゆうこ●文筆家。2014年『銀座ウエストのひみつ』(京阪神エルマガジン社刊)を上梓。20年夏には、リトルプレス『しるもの時代 家庭料理の実践と書評』を刊行した。



銀座ウエスト本店　📞03-3571-1554　東京都中央区銀座7-3-6　営9:00～22:00　土日祝は11:00～20:00(コロナの状況によって時間変更あり)　休無休　¥シュークリーム 単品380円、ケーキセットは飲み物＋300円　カード可　席52席　禁煙　🅳東京メトロ「銀座駅」C2出口より5分　●1947年創業。喫茶室は「青山ガーデン」や「ベイカフェ ヨコハマ」にも。

シュー皮をつくる



大きめのボウルに、水、バター、ショートニングを入れ、強火にかける。全体に煮溶けてきたら木ベラで静かに混ぜ合わせる。



完全に沸騰したら、薄力粉を一気に加え、手早く混ぜ合わせる。



粉にコシが出るよう力を込めて混ぜ、ヘラに生地がつかなくなるまでよく練る。



ボウルを火からおろし、卵を3回くらいに分けて、少しずつ加えて混ぜる。



ヘラで生地をすくい上げ、リボン状になめらかに落ちてくるようになったらOK。



天板にクッキングシートを敷き、絞り袋に入れた生地を直径3～4㎝の円錐状に絞り出す。膨らんだときにくっつかないよう、間隔をあける。



200℃に温めたオーブンで、20～30分(様子を見ながら)焼く。オーブンに入れる直前に霧吹きで水をかけると皮がソフトに焼き上がる。



シュー皮の上面がひび割れ、きつね色になれば焼き上がり。オーブンの中で少し冷ましてから取り出すと、しぼまない。

材料(30個分)

〈シュー皮〉
バター(食塩不使用)…55g
ショートニング…55g
水…280㎖
薄力粉…175g
卵(50～60gのもの)… 7～8個
※薄力粉はふるっておく。

〈カスタードクリーム〉
エバミルク(無糖練乳)…200㎖
水…700㎖
薄力粉…85g
グラニュー糖…200g
卵黄… 5個分
バター(食塩不使用)…125g
※エバミルクは製菓材料店やネット通販などで入手可能。

より上手に焼くには上火と下火の調節がコツ

上火と下火の調節が可能なオーブンの場合は、まず下火を効かせて8～10分ほど焼く。すると、次第に生地が膨らんでくる。次に下火を消し、上火だけで20分強、焼き色をつける。調節のできない両火オーブンの場合は、最初はアルミホイルを使って上火をさえぎるとよい。オーブンによって焼け方が違うので、焼きすぎないよう注意したい。

＊この記事の写真とレシピは1992年の掲載当時のものであり、現在の「銀座ウエスト」では全員が手袋を着用して作業しています。

編集部がつくってみた

シュー皮をつくるとき、卵を入れたあとモロモロした感じになってしまったので、ハンドブレンダーを使って撹拌しました。わが家のオーブンは上火オンリーだったので、下段に入れてそのまま(アルミホイルなどは使わず)約20分で焼き上がり。膨らんでいく様子を眺めるのも、楽しい時間でした。同じマンションの住人たちに配って、とても喜ばれました。

カスタードクリームをつくる



薄力粉は2〜3回ふるい、大きめのボウルに入れる。グラニュー糖の3分の2量を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせておく。



別の鍋に水とエバミルクを入れてよく混ぜ、残りのグラニュー糖を入れて混ぜる。



9のボウルに、10をまず少量加え、泡立て器で混ぜてなじませる。なめらかになったら、卵黄を加えてよく混ぜる。



10の鍋を火にかけ、沸騰したら、11のボウルに鍋の中身を半分ほど加え、手早く混ぜる。



鍋を再び火にかけ、12の混ぜ合わせたタネを戻し入れて、泡立て器で素早く撹拌する。



木べラに替えて、焦げつかないよう気をつけながら、静かに混ぜる。クリームの中央からふつふつ泡が立ってきたらOK。



火からおろし、適当な大きさに切ったバターを加える。鍋を氷水に当てて冷やしながらバターを静かに混ぜ合わせ、完全に冷めたら完成。

シューに詰める



シュー皮の上部に切り目を入れて、好みの量のカスタードクリームを入れて、出来上がり。



「ウエスト」のシュークリームは、クリームが隙間なくたっぷり詰まっているのが特徴。工場では、専用の充填機を使って詰めている。



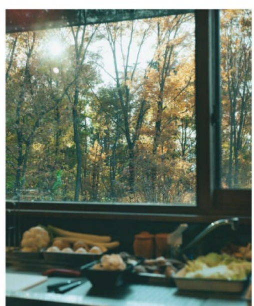
教える人＝ウエスト
日野工場の皆さん

シュークリームは日野工場で製造。右から2番目が、当時の工場長・田中栄二さん。



ザ・ミスターdancyuがたどり着いた現在地とは

玉村豊男さんの「最後の晩餐」



玉村さんのご自宅は長野県東御市、標高850mの地。

学生時代のパリ留学で自炊に目覚め、以来50年間、毎日夕方になると台所に立っている玉村豊男さん。30代半ばで著した『料理の四面体』は料理の本質を喝破した書として世の中に衝撃を与え、本誌でも創刊号から巻頭記事の「季節の味」を連載していただいた。現在75歳になる玉村さんが長野県の自宅で家族と囲む、「最後の晩餐」になるかもしれない毎日の静かな食卓とは——。

文＝玉村豊男　撮影＝前　康輔



毎日の晩餐は、午後6時過ぎにスタート。たっぷりの野菜やきのこ類、適量の肉、そしてワインが定番だ。妻でデザイナーの抄恵子さん（中央）、隣家に住む妹の松本圭子さんと3人で、「合計210歳」の食卓を囲む。

冬は朝6時半から7時のあいだに起きる。朝食は7時半、昼食は12時、夕食は18時。

冬と夏では2時間以上日の出・日の入りの時間が違うから、夏の起床時間は4時半から5時となり、朝食は6時、昼食は12時、夕食は19時半。

私は学生のときフランスに留学したが、大学紛争で新学期の開講が遅れたのを幸いに放浪の旅に出て、言語学を学ぶ当初の目的の代わりに、言語のように各国各地域で異なる料理の面白さに惹かれて道を踏み外した。

結局、2年間のフランス留学（遊学）で私が学んだことは、次の2点である。

メシは決まった時間に食え。

メシを食うときはワインを飲め。

フランス留学を機に私は料理をつくるようになり、以来50年、傍らにともに暮らす人がいるときもいないときも、日が落ちる頃から台所に立ち自分の食べるものをつくる習慣が身についた。食事のときに飲むべきワインを、料理をはじめるときから飲み出すのは私流の拡大解釈だ。

それでも30代から60代までは外食することも多かったし、仕事がらみで食べ歩きをする機会にも恵まれた。『dancyu』では創刊号から2年以上にわたって全国各地の美味佳肴を味わい尽くす、垂涎の連載企画を担当さ

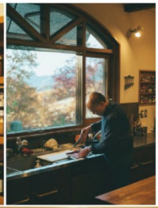


創刊号から巻頭記事の連載を

「季節の味」第1回は、兵庫県竹野の「竹涛旅館」で松葉蟹を堪能。

午後5時になったら台所に下りて、料理開始。五つの火を使いこなす





キッチンの窓から晩秋の風景が望める。まずはワインを開け、料理の段取りを考える。調味料も使いやすく配置。



火の通りにくい素材から順に仕掛け、五つの火口を同時進行で使いこなして調理を進めていく。

せていただきました。ご馳走さま！

私たち夫婦が、信州の里山の上に農園を開いてからちょうど30年。面白半分で500本のブドウの苗木を植えた600坪の畑は、いまや丘の上から下の集落にまで広がって面積は約2万坪。まさか自分でワインをつくろうとは、30年前は考えもしなかった。

私は、この10月で75歳になった。最近の10年近くは、都会の仕事を辞めて田舎に引っ越し、ブドウを育ててワインをつくりたい、という人が増えたので、そういう人たちが地域に定着できるような環境づくりを手伝う仕事で忙しかった。が、順調にワイナリーの数が増え（現在東御市内だけで11社）、それらをサポートする若い世代も育ってきたので、そろそろ私の出番はなくなった。

だから後期高齢者になるのを機に対外的な仕事はすべて断って「隠居」しよう……と思っていたところへこのコロナ禍である。3月くらいからまったく外出しなくなり、人が訪ねて来てもなるべく会わず、朝から午後まではアトリエか書斎にこもって絵を描くか字を書くか、夕方になったら台所に下りていきワインを飲みながら料理をするという、思い描いていた「理想の晩年」が予定より早くやってきた。

話は戻るが冬の夕食は午後6時。いちおう5時までは酒を飲むまいと思っているのだが、最近は4時半に暗くな

チーズのカットとテーブルセッティングは抄恵子さんの担当。チーズはセミハードチーズがほとんどで、本日はプティアグール。ワインはもちろん自身のワイナリー「ヴィラデスト」の〝ヴィニュロンズリザーブ シャルドネ〟。







料理を仕掛けたら、「バールの時間」。夫婦でワインとチーズを楽しむ



料理の途中で抄恵子さんが2階から下りてきて、ひとときの「バールの時間」が始まる。

るのでその頃には台所に下りていき、冷蔵庫から取り出した白ワインをグラスに注ぐ。

1杯やりながら料理の段取りを考え、野菜などを切りはじめる頃に2杯目。するとそこへ2階の仕事部屋から妻が下りてくるので、彼女のグラスにもワインを注ぐ。その間に妻は常備してあるセミハードタイプのチーズを取り出し、調理台の片隅に小さく切って並べるのだ。それをふたりで摘まみながらワインを飲む「夕飯前」のひと時を、私たちは「バールの時間」と称して楽しんでいる。

毎日の料理は3人分。妻の妹が同じ敷地内にある家に住んでいるのでいっしょに食べる。3人の年齢を合計すると、去年まで207歳だったのが今年は210歳になってしまった（当たり前か）。去年くらいからだろうか、私たちは毎日の夕食を「最後の晩餐」と呼ぶようになった。

「最後の晩餐」は、英訳すれば「ラスト・ディナー」すなわち「昨日の夕飯」だ。朝、目が覚めたら死んでいた……ら、昨日の夕飯が最後の晩餐だったことが分かるのだ。だから特別の料理をつくる必要はなく、毎日の「今日の料理」をつくればよい。

昼は米や麺などの炭水化物を摂るが、


日本の赤ワインを飲む

1992年9月号から連載パワーアップ
タイトルを「快食 玉村大飯店」に替え、初回は赤ワイン飲み比べ。

料理は大皿盛りで、好きなだけ。今宵のメニューはこの4品











三つの火で仕上げた白い一皿 冬野菜のグリル

1. ねぎは鶏ガラスープ（顆粒）と酒を加えた水で、IHヒーターでじっくり煮る。柔らかくなったらバットに取り、オリーブオイル、白バルサミコ酢、マスタード、マヨネーズで和える。**2.** かぶは皮をむいて六つ割りにし、中華コンロでうっすら焦げ目がつくまで網焼きに。少し芯がある状態で止める。**3.** 同じ網で、斜め乱切りにしたれんこんを焼く。**4.** 白菜は芯と葉を食べやすいように切り分けてバットに入れ、塩とオリーブオイルをふる。オーブンで先に焼いていたじゃがいもの隣に入れ、15分ほど焼く。**5.** 全部を大皿に盛り、オリーブを散らす。

れんこん、かぶ、ねぎ、白菜。白い野菜だけで構成されたお洒落な一皿。れんこんとかぶは中華コンロ、ねぎはIH、白菜はオーブンで調理し、歯ごたえや味の違いも賑やかだ。





自家菜園のかわいい子たち 小じゃがいものグリル

小じゃがいもをバットに入れて、塩とたっぷりのオリーブオイルをふり、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。塩はタイの海辺で出合ったものが気に入り、独自に輸入している。

畑で育てたじゃがいもを収穫したあと、最後に残った子供たちをグリルで。ほっくり焼けて美味。夕食では基本的に炭水化物は摂らないが、じゃがいもでお腹が満ちたりする。

夕食は適量の肉類と大量の野菜（と、ワイン）。毎日朝早くから暗くなるまでふたりで畑仕事をしていた頃に身についた、体験的な栄養学が生み出した一日の食事の構成だ。

野菜は新鮮なものがたくさんある。畑で採れたもの、近所からのもらいもの、農協の直売所で買ったもの……季節に応じて選り取り見取り。田園に住む者の特権である。もちろん近くには優良なスーパーもあるし、いうまでもなくネットで注文すればなんでも手に入る。魚は山口（萩）と鳥取（境港）に知り合いの漁師がいるのでときどき取り寄せる。肉類も、地元で牛や豚や羊を飼育している人がいるし、良質な肉を安い値段で扱う専門店も近くにある。3人の老人の「最後の晩餐」には十分な食材だ。

「バールの時間」が済むと妻はまた仕事に戻るので、私は集中して料理に取りかかる。台所にはガスの直火、オーブン、電子レンジ、IHヒーター、それに魚焼き用の上火グリルがあるので、それらを同時に使いながら肉と野菜に火を通すのだが、レシピは簡単で、これまで何十回もやってきた手慣れた料理しかつくらないから、準備には1時間もかからない。作業をはじめて30分もすれば出来上がり



2017年12月号のワイン特集でも登場
信州ワイン紀行で、玉村さんがオーナーのヴィラデストワイナリーを取材。



たまむら・とよお●エッセイスト、画家、ワイナリーオーナー。1945年東京生まれ。1983年に軽井沢に移住、1991年から東御市（当時は東部町）に移り農園を開く。2004年「ヴィラデスト ガーデンファーム アンド ワイナリー」開業。最新刊は『毎日が最後の晩餐』（天夢人刊）。

ベジファーストで、肉で締める。これが私たちの「最後の晩餐」

ひっくり返すのは一度だけ
きのこのカリカリ焼き







信州はきのこが豊富で、普通のスーパーでもきのこ売り場の充実ぶりは目を見張るほどだという。調味料は塩しか使っていないのに、旨味が凝縮して極上の味わいに。

1. きのこは白舞茸、舞茸、平茸、ぶなしめじなど、本日は4種類。石突きを取ってから食べやすい大きさにほぐし、フライパンに入れる。**2.** 塩とたっぷりのオリーブオイルを加えてガスコンロの強火にかけ、しばらくそのままにする。強火で一気に水分を出す。**3.** 水分が出てきたら、全体を返して、あとは動かさずにカリカリになるまで焼く。ずっと付きっきりでなく、節目節目に様子をみるだけでいい、と玉村さん。

メイン料理の大定番
豚肩ロース肉のロースト







1. 筋切りをした豚肉に塩をふる。**2.** 家を建てるとき、ぜひとも欲しいと据えつけた上火グリル（サラマンダー）で肉を焼く。網の位置の調節も可能。途中で上下を返す。**3.** 切り分けて皿に盛る。醤油、味醂、オリーブオイル、山椒などを混ぜたソースを好みでかけて。

肩ロース肉は塊で買い、食べごたえがあるよう1.5㎝程度の厚さに切ったものを焼く。玉村家で最も登場回数の多いメイン料理だ。

の時間が見えてくるので、そろそろご飯ですよ、とLINEで妻と妹に知らせると、すぐに既読のスタンプが届いて、ほどなく二人がやってくる。

地元でもときにはソバやウナギ、あるいは割烹などで外食を楽しむこともある。が、その回数はぐっと減ったし、まして東京にまで出かけて行こうとはまったく思わなくなった。東京で話題のフレンチなど、これまで何回か行ってはみたことはあるが何万円も払うに値するよろこびは感じられず、家に帰っていつもの野菜を食べたほうがいいと思ってしまう。歳を取った、ということなのだろう。慣れ親しんだ、自分が確実に美味しいと思える料理だけを繰り返しつくりながら、いつ「最後の晩餐」になってもよい夕食を、3人で笑いながら食べている。



居間の片隅には「すぐ飲めるように」ワインがスタンバイ。世界各地で集めた品々と共存している。

連載タイトル
京都「食堂おがわ」の季節ごはん
2018年5月号より連載中
書き手：西村晶子



予約困難な京都の超人気店「食堂おがわ」が店のメニューを惜しみなく教えてくれるのがこの連載。数々の魅力的なレシピから見えてくる、人を魅了してやまない食堂の美味しさの秘密とは。

小川真太郎さん
塩使いを極めた料理人

連載で公開してくれているレシピは、そのほとんどが「食堂おがわ」で出しているメニュー。定番から季節限定のものまであり、どの料理も豪快で無駄がなく、そして味わい深い。「どこまでシンプルに素材そのものを食べてもらえるか」を信条とする店主の小川真太郎さんは、〝おがわの美味しさ〟を目指し、素材を見極め、ひと工夫を加えている。

特徴の一つは食材の複雑な組み合わせがなく、料理の主役が明確なこと。さらに、調味料の種類も極めて少なく、砂糖はほぼ使わない。何よりすごいのは塩使い。旨味を引き出す塩、味つけの塩、仕上げの塩と使い方はさまざまだが、ほぼ塩で調理を展開し、そこに酒、醤油などが加わる。また、奇想天外な調理が登場するのも小川さんならではだ。

その一つがこの〝鳥からあげ〟。唐揚げというと衣をつけて揚げたものを思うが、衣なしの素揚げ。鶏肉は旨味と弾力のある地鶏の手羽中を使い、調味料は塩のみで、満遍なくふりかける。それに扇風機の風を半日当てて表面を乾かし、生干しのようなひと技で旨味をぎゅっと凝縮させている。「パリッとして、中はしっとり。食べた瞬間ジュワ～と肉汁があふれ出る唐揚げです。手羽の皮が衣みたいで、薄味なのでいくらでもいけます」。繰り返しつくりながら〝私の味〟となると信じてぜひ試してほしい一品である。

4月号からは少しテーマを変えての連載を予定。さらなる独創の味に乞うご期待。

衣をつけずに
パリッと仕上げる

鳥からあげ

材料

鶏手羽…適量
塩…適量
揚げ油（大豆白絞油）…適量
柚子胡椒…適量

つくり方

1 鶏手羽は、手羽先と手羽中の関節に包丁を入れ、切り分ける。手羽中にある２本の骨を指でつかみ、上から下へと指を動かして身をしごく。

2 バットに網をのせ、**1**の手羽中を並べて塩少々をふる。扇風機の風を12時間当て、表面を乾燥させる。

3 **2**を170℃の揚げ油に入れ、こんがりと色づくまで揚げる。油をきって塩少々をふり、器に盛って柚子胡椒を添える。

手でつまんで味わいたい〝鳥からあげ〟。塩加減と風干しで、濃厚な旨味とカリッとした食感に。自家製柚子胡椒をつけると刺激的な味に一変。





おがわ・しんたろう●「食堂おがわ」店主。毎日、黒板に20数品の料理をのせ、シンプルな一品を提供。鳥からあげやだし巻き、さば寿司は開業以来の人気メニュー。

シェフ、料理研究家の英知を結集！

おいしいコツ大全

卵のコツ



肉のコツ



過去のレシピを改めて試してみて、「神は細部に宿る」を実感。塩のふり方、たまごの溶き方、小さなことが大きな差になる。読むだけで料理がうまくなるプロのコツを集めました。

野菜のコツ



魚のコツ



撮影＝飯貝拓司、市瀬真以、伊藤菜々子、今清水隆宏、蛭子 真、大山裕平、川上隆二、工藤睦子、高見尊裕、都築 清、土居麻紀子、長野陽一、福尾美雪、古市和義、古島万理子、牧田健太郎、増田智泰、三木匡宏、三木麻奈、宮濱祐美子、山家 学、湯浅 亨

肉のコツ



しっとり瑞々しいステーキやカラッと香ばしいから揚げ、皮目がパリッと美味しいチキンソテーなど、店で食べるような肉料理を家でも味わいたい！　そんな願いに応えるべく、名料理人たちが実践する目からウロコのテクニックを集めてみました！

文・試した人＝松浦達也

肉焼き共通のコツ

一　焼き上がりをイメージする

肉焼きは、明確な仕上がりイメージを持つことが大切。焼き目の色や、肉内部の肉汁を含めた質感など、焼き上がった姿のディテールを鮮明に想起できるほど、焼き方や焼き具合の調整法も明確になる。



二　焼き具合は弾力で確認

プロは肉を焼くとき、指で押して焼き加減を確認していることをご存じだろうか。肉の弾力は温度で変わる。40℃台では柔らかく、50℃前後で弾力が生まれ、60℃でさらに弾力が強くなる。肉焼きは触感が命！



三　プロは〝後塩〟派が多し

肉焼きには先に塩をふる〝先塩〟派と焼き上げ時に塩をふる〝後塩〟派がある。先塩は肉に塩味が入りやすいが、浸透圧で肉汁を逃がすリスクも。後塩だと肉への負荷が少ないので味も一発で決めやすい。



厚い豚肉をしっとり焼く方法

プロのコツ　バターが焦げないくらいの低温で焼く



60℃台を撃ち抜け！

肉料理はいつもドキドキする。だって中が見えないから！　ああ、どんな加減で焼けたんだろう、どのくらい肉汁は残っているんだろう。気にし始めたらキリがない。しかし30年分のレシピを読み、実践していたら目の前の霧が晴れた！　賢者を目指すなら歴史から学ぶのだ。

「NARISAWA」の成澤シェフの豚肉のローストからは「はしばみ色のバターは80℃！」「80℃のバターで肉に60℃を伝える」ということを学習する。はしばみとはヘーゼルナッツのこと。なじみのある木の実に言い換えるなら、どんぐりの色が近い。細かな火加減の調整が必要だが、バターの色を保ちながら、ゆったり焼き上げ、仕上がりをカットして驚いた。1・5㎝のとんかつ用ロース肉の断面がこれほど潤っていたことがあるだろうか。ちなみにこの後、4㎝の厚切り版のレシピを試したところ、断面は前代未聞の潤い感。一人で350gをペロリと平らげた。

低温でゆでる豚しゃぶも、原則は同じ。肉は60℃台で筋繊維が縮み、肉汁が絞り出され、肉が硬くなってしまう。いかにその温度帯をコントロールするかが重要。薄切りの豚しゃぶなら湯温だけ管理すればいい。温度計があれば、万人が再現可能だ。

豚しゃぶをパサつかせない秘訣



夏の豚しゃぶ
【2019年8月号掲載】



プロのコツ
65℃で1分

白くなる前に引き上げてください



「高太郎」店主
林 高太郎さん

しゃぶしゃぶ用の豚肉をしっとり仕上げるには**「指先でパッと触れられる程度」の65℃の湯に少しずつ入れ、菜箸でほぐしながら1分間ゆでること。**面倒なら沸かした湯に入れて火を止めて引き上げる方法でもOKだ。豚肉にかすかにピンク色が残る程度でザルに上げ、粗熱が取れるのを待つか、うちわで煽いで冷ます。**氷水に取るのは脂が固まるのでNG。**

噛みしめると澄んだ肉汁が広がります



「NARISAWA」オーナーシェフ
成澤由浩さん

豚の厚切り肉をしっとり焼き上げたいなら、**バターがふつふつと泡立つ程度の温度(80℃)をキープしながら焼くといい。**そうすれば加熱しすぎて肉汁が流れ出ることもない。**肉からグッと強く押し返すような弾力を感じたら仕上がり間近。**最後はハーブとともにホイルにくるみ、休ませながら、肉全体に熱を回す。ナイフを入れたときの瑞々しい断面は感動必至！



豚ロースのフレッシュトマトソース
【2011年7月号掲載】



コツ
バターは80℃をキープ

牛サーロインの旨味を引き出すテク

プロのコツ　高温で揚げ焼く！

牛肉のステーキ
【2018年2月号掲載】





コツ　豪快に油をかけながら

肉々しい濃厚な旨味になります

「ル・キャトーズィエム」
オーナーシェフ
茂野 眞さん

高温の油で加熱することで引き出される肉の旨味もある。強火で熱したフライパンに肉の厚さの3分の1くらいの油を入れる。煙が出るくらいまで熱したら弱火にして肉を投入。全面に焼き目がつくまで揚げ焼きにし、肉に油を回しかけながら火を入れていく。油を全体にかけながら満遍なく熱を加えるので、ムラなく焼き上がる。

煮込みハンバーグを格段に美味しく

プロのコツ　大丈夫⁉と思うくらい焼き込む

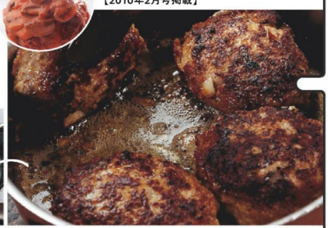


焦げは最高の調味料です！

「ターブルオギノ湘南」
オーナーシェフ
荻野伸也さん



オギノ流煮込みハンバーグ
【2010年2月号掲載】





コツ　かなり焦げ焦げ

煮込みハンバーグはハンバーグ表面についた焼き目がソースの旨味になる。焦がしてはいけないが、強めの中火で「大丈夫!?」と腰が引けるくらい、しっかり焼き目をつけることが重要。焼いた後は鍋の油を捨て、スープを注ぎ、底についた焼き目も漏れなくこそげ取り、ソースの味をグイッと向上させよう。他の肉の煮込みの場合でも同様だ。

「高温」の旨味

豚肉に低温で火を入れていく成澤シェフとは対照的に「ル・キャトーズィエム」の茂野シェフは牛肉に高温の油を勢いよく回しかけ、約5分と短時間で焼き上げる。カリッとした表面の香ばしさが身上。

揚げ焼きで生まれるガリッとした質感に食らいつき、ミシッと音を立てて噛みしめると、脳内で本能が快哉を叫ぶ。ああ、肉を食うとはこういうことなのだ。

ハンバーグを旨くするプロのコツも興味深い。「ターブルオギノ湘南」の荻野さんの煮込みハンバーグは、もはや焦げているのではないかというくらい焼き込む。この焦げが旨味となり、ワンランク上の美味を生み出してくれるのだ。

皮の水分をいかに抜くか

鶏肉の加熱にも知っておくと格段に美味しくなるコツがある。鶏肉は皮からどう水分を抜くかがポイント。火にかけ始めたら、いじらずじっと水分が抜けるのを待つ。そうすれば、チキンソテーもから揚げも、食感がよく香ばしく仕上がる。

識ってつくれば、肉料理はうまくなり、そしてもちろん旨くなる！

ジュワッと香ばしい鶏から揚げにする

鶏のから揚げ
【2014年3月号掲載】





プロのコツ 皮だけ揚げちゃう

美味しいから揚げは、〝油づくり〟から。瀬尾さんは、**まず皮だけを低温でじっくり揚げる。**「皮から脂が出るから、揚げ油に風味がついて、から揚げがもっと美味しくなるんです！」。皮付き肉だと身が程よく揚がったとき、皮はまだふにゃふにゃなことが多い。これなら皮もサクサクになり、ビールが進む一品に！



おつまみもできて一石二鳥！

料理研究家
瀬尾幸子さん

醤油だけでつくるから揚げ
【2020年2月号掲載】



プロのコツ 片栗粉をつけてギュッと握る



コツ 音が変わったらひっくり返す

「太華」では**衣がしっかりつくように、片栗粉をまぶしてからギュッと握る。**このひと手間が食感をよくするコツだ。**揚げるときは肉にむやみに触らず音に耳を傾けること。**一度収まったシュワシュワという音が再び大きくなったら、そこでようやくひっくり返す。油から引き上げたら5分休ませてからカットするのも美味しさのコツ。



極上の食感になりますよ

「食事 太華」主人
海原 大さん

鶏皮をパリッとさせる技



動かさないことが大切です

料理研究家
川津幸子さん

チキンソテー
【2002年4月号掲載】





プロのコツ 極力、肉をいじらない！

皮パリ中ふわのチキンソテーをつくるには、**焼き始めたら極力、肉をいじらないことが大切だ。**室温に戻した鶏肉を中火で熱したフライパンに、皮目を下にして投入。動かさずに6分焼き、裏返して油を回しかけながら3分焼く。取り出して2〜3分休ませる。

魚のコツ



ふっくらとした煮魚に美しい刺身、皮のパリッとしたポワレ。食べたい魚料理はいくらでもあるのに、つくってみると思い描いた仕上がりと何か違うってこと、ありませんか？でも大丈夫。自己流と決別し、忠実にプロのコツを試してみれば段違いの出来映えに驚くはず！

文・試した人＝浅妻千映子

魚料理に共通のコツ

一 よく切れる包丁を用意する

魚料理では特に〝切れる〟包丁を使うことが大事。刺身なら味の印象まで変わるし、皮目に包丁を入れるときも、切れ味が悪いと理想の深さにスッと入らない。調理前に、サッとでもいいので研いでから挑みたい。



二 血は一滴も残さない！

血の塊は臭みのもと。少しでも残っていると、特に煮魚では臭みが全体に回って台無しになる。魚をおろすときは気をつけよう。購入した切り身は水っぽくなるので洗わない。気になるときはさっと熱湯をかけても。



三 水気はしっかりすぎるほど拭き取る

プロはキッチンペーパーをぎゅっと押しつけ、水分をじんわり吸い取るように拭く。買った切り身も水分が浮いていたら拭いてから調理を。水気が残っていると、揚げ物は跳ねやすく、保存の際は傷む原因になる。



煮魚をふっくら炊く技

プロのコツ

泡でグツグツ、15分！



最初から最後まで、勢いよく泡が出る強めの中火で！

煮汁は魚が半分つかる量を準備。250〜300ｇのキンキの場合、煮汁が沸騰してから魚を入れ、落とし蓋をして13分。残り2分は蓋を取りお玉で煮汁をかける。時間を調整すればほかの魚や切り身にも応用可能。煮汁は水360㎖、酒180㎖、味醂90㎖、醤油70㎖、砂糖30ｇ。一緒に煮るのは生姜よりもごぼうという料理人が多い。



キンキの煮つけ
【2020年6月号掲載】



「八ヶ岳えさき」店主
江崎新太郎さん

焼き魚をパリッとさせたい！

プロのコツ
皮目をしっかり焼き、身は余熱のみ





真鯛のポワレ
【2012年12月号掲載】

「ビストロ サン ル スー」オーナーシェフ
金子淑光さん

コツ
ぎゅーっと押しつける



魚の両面に塩、胡椒をして（塩は強め）、15分後に水気を拭き取ったら、皮目を下にして熱したオイルの上へ。すぐにフライ返しで身を押さえて焼き始めよう。縮んで反った皮が平らに焼けるまで、何度か押さえながら八割方火を通す。魚から出た脂は臭みのもとなので途中で鍋を傾けて油を捨て、オイルを足す。最後はバターを落とし、裏返して火を止め余熱で仕上げる。クロダイ、キンメダイ、イシダイなど皮のしっかりした魚が向く。

刺身を舌ざわりよく切る

プロのコツ
サクの筋目を読むべし

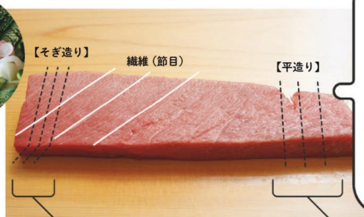


お造り
【2020年6月号掲載】



繊維を断ち切り噛み心地よく！

「銀座小十」店主 奥田 透さん

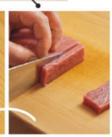


【そぎ造り】



【平造り】





マグロの刺身は、斜めに走る筋目（繊維）を断ち切るように包丁を入れるのが鉄則。サクの左側からは薄めにそぎ造り、右側からは厚めに平造りと、切り分けると変化がつくのでお薦め。平造りにはさらに細かく隠し包丁を入れると、舌にねっとり張りつくような緻密な食感を楽しめる。鮨店などではまれに、繊維と同方向に切り、繊維を取り除くという手法をとるところもある。いずれにしても口当たりを悪くする繊維の処理が大事。

洗う？ 洗わない？

魚料理最大のコツは、魚を徹底的に洗うこと。歯ブラシまで使って血や汚れを落とす料理人もいると聞けば、その大事さが伝わってくる。ただし、これは魚をおろすときのみ。買ってきた切り身を「洗うのだろうか」と迷う人もいると思うが、正解は「洗わない」。頭であれ骨付きであれ同じだ。理由は水っぽくなってしまうから。切り身に血が残っていたり衛生的に気になるようなら、熱湯に通し、霜降りにするとよい。熱湯が表面を固めるので水っぽくなるのを防げる。これも臭み対策となる。

煮魚はクイック料理

まずは煮魚。味をしみ込ませなくてはと長時間煮ている人……、まさに私。残念ながらこれはNG。「八ヶ岳えさき」の江崎新太郎さんが教えてくれた煮魚のコツは、短時間で仕上げること。煮汁を沸騰させて魚を投入。キッチンペーパーで落とし蓋をして、常に煮汁から泡が出ている状態を保つ。魚は裏返さず、最後はお玉で汁をかける。尾頭付きでも煮込み時間は15分。切り身だったら10分かからない。試してみると、あっけないくらい簡単に、甘辛い汁をまとった、ふっくら煮魚が完成した。



ヅケをねっとり濃厚にするには？

コツ　生醤油に砂糖をプラス



マグロや鰹のヅケをつくるとき、**醤油に少量の砂糖を入れるとねっとり濃厚な仕上がりに。**どことなく「プロっぽい」食感となる。ご飯との一体感が出やすいので丼にも向く。**シャッキリした薬味をたっぷりのせて、食感の対比を演出**するのもいい。

「花冠陽明庵」主人
松本栄文さん

漬け鰹【2015年7月号掲載】





臭み無縁の魚フライに

コツ　溶き卵に牛乳を加えます



フライに使う**溶き卵は、同量の牛乳で割ると臭みを感じにくくなる。**液が薄まるのでパン粉もつきすぎず、素材の味を生かした軽い仕上がりに。「アジは脂が少ないので**もっと軽くしたくて、アジフライは卵を使わず牛乳だけつけて、パン粉をまぶします**」と福地さん。

築地魚市場　銀鱗会事務局長
福地享子さん

穴子フライ【2013年7月号】





牡蠣を傷つけずに洗う

コツ　指一本でくるくる1分！

雑に扱えば身に傷がつくがしっかり洗いたい。そんな悩みもこれで解消。牡蠣をボウルに入れたら砂糖をひとつまみ。**ボウルの底にしっかり指を当て1分間ぐるぐる回せば汚れが浮き出てくる。**あとはザルに取ってそのまま塩水の中で振り洗い。形は崩れずピカピカに。



料理研究家
福山秀子さん

牡蠣と大根のみぞれ鍋【2009年2月掲載】





海老フライを格好よく揚げる

コツ　筋を切って細長く成形



海老の腹側、身の3分の1の深さに5カ所ほど包丁を入れる。ひっくり返し、指で両脇から軽く挟むように押さえて**プチンと筋を切る**と、海老がすらりと長くなる。「**甲殻類は高温短時間で揚げるほうが美味しい。**190℃で30秒が目安です」と加藤さん。

「うぶか」店主
加藤邦彦さん

和の海老フライ【2020年6月号掲載】

フランス料理店のように皮のパリッとしたポワレを再現したいなら、必要なのはフライ返しだ。皮を下にし、身をフライ返しで何度も押さえるのがコツ。皮目からよく火を入れて裏返したら、あとは余熱を通すのみ。皮はこんがり身はふっくら、お客様に出せる仕上がりに感動必至。

ただし、二つほど注意点がある。一つは、素材選び。皮目から火を通すので、切り身の場合は、鮭のように側面に皮が細長くついたタイプではなく、皮が片面全体を覆っているものを選ぶこと。25㎝くらいの魚の半身を使うのもいい。もう一つは、一度に焼く枚数。しっかり魚を押さえるためには、フライパンの大きさによらず、1枚か2枚が限界だ。

上手な牡蠣の洗い方

最後は、フライに鍋にと活躍する、今が旬の牡蠣について。そのまま使える手軽な素材のようでいて、下処理が少し厄介と思う人もいるだろう。しっかり汚れを落としたいが、ゴシゴシ洗えば身に傷がつく。このせめぎ合いに今回は答えを出したい。加熱用の牡蠣を傷つけずに洗うには、料理研究家の故福山秀子さんの「指を立てて1分」が極めつきだ。2009年に教わって以来、私も毎回実践している。超がつくほどお薦めなので、ぜひお試しを！

たまごのコツ

毎日の食卓に欠かせない食材、たまご。割り方、混ぜ方、注ぎ方などちょっとしたことでたまご料理はグレードアップするのです。知られざるたまごの新常識もお届けします！

文・試した人＝松浦達也

黄身ねっとりの味玉をつくるには？



味玉完全対応表

漬け汁の塩分濃度	ベスト漬け時間
1.75〜2%	24時間
3.50%	12時間
7%	6時間
10%（3倍濃縮麺つゆ）	3時間
16%（醤油原液）	1時間半

黄身まで味入り（1.75〜2%）

白身しっかり（24時間〜12時間）

漬けすぎに注意！（16%）

プロのコツ
ポコポコのお湯で7分半が黄金法則

dancyu公式味玉【2017年4月号掲載】

「味玉のベストレシピを目指せ！」と編集部で実験を重ね、完成したのがdancyu公式味玉レシピ。最適なゆで時間はズバリ、常温のたまごで「お湯から7分30秒」。その後も漬け汁の濃度と漬け時間の関係について研究を重ねた。結果は上記の対応表をご参照あれ。黄身まで味を入れてねっとり食感を目指すなら、薄味で24時間以上漬け込む。味が濃いほど短時間で味がつくが、黄身に味が入らず、白身の食感も硬くなる。

たまご保存の基礎

一 たまごは常温保存？冷蔵保存？

一時期、常温保存のほうがよいという噂もあったが、生食文化のある日本では、やはり冷蔵保存が鉄則。英国の研究では、常時低温の冬場なら57日間保存可能という研究結果もある。

二 ドアポケット保存は避ける

冷蔵庫のドアが開閉する際の振動で、殻にもともとある微細なひびが大きくなってしまうことも。温度変化も大きいのでパッケージごと本体側に平置きするのがお薦めだ。

三 「お尻」を上にして保存すべし

「ドアポケットにしか置き場がない！」という場合は、お尻を上にして保存すべし。お尻側の気室が上に来ると重心が低くなり、形状からも尖端を下にしたほうが安定して収納できる。

茶葉卵
【2019年5月号掲載】



ゆでたまごの殻のむき方

コツ
スプーンの裏側で叩く

結構強めに叩いても大丈夫です

「南方中華料理 南三」店主
水岡孝和さん

ゆでたまごをむくとき、白身までガバッと取れてしまい涙目に。そんな悲劇を防ぐにはスプーンの裏で叩いて、殻全体に細かなひびを入れてからむこう。

dancyu公式味玉
【2017年4月号掲載】



ラクにたくさんゆでる

コツ
ザルに入れて一気に投入

たまごをゆでるときは割れないように、お玉でそっと鍋底に置くのが鉄則。でもたくさんゆでるときは、投入にタイムラグが生じて火の入り方にバラつきが出る。そんなときはザルを使おう。引き上げも簡単だ。

基本の目玉焼き
【2014年4月号掲載】



生たまごの割り方

コツ
平らなところで叩く

殻のカケラが入りにくくなります

ホテルオークラ
元オーキッドルーム
料理長
塚本伸次さん

生たまごを割るときは平らな面に当てて、ひびを入れるのが鉄則。シンクの角などで割ると細かく砕けた殻が混入しやすく、黄身も割れやすい。

たまごの溶き方3選

だし巻き玉子
【2004年5月号掲載】



だし巻きをふわふわひだひだに

コツ
泡立つくらい混ぜる

だしもたっぷりジューシーです

料理家
柿澤 一氏さん

バゲット入り
スペイン風オムレツ
【2019年5月号】



トルティージャをなめらかに

コツ
菜箸を底につけたまま溶く

泡立てません

料理家
坂田阿希子さん

トリュフオムレツ
【2014年4月号掲載】



オムレツをふっくらと

コツ
卵液を混ぜすぎない

白身のコシを切る程度に

料理研究家
関岡弘美さん

たまごは角で割っちゃダメ

飯に良し、パンに良し、麺に良し。人類の歴史上、これほど使い勝手のいい食材があっただろうか。しかも物価の優等生。でも、だからこそたまごは雑に扱われてきた。生たまごを角で割ると、細かく割れた殻が混じるという当たり前のことも、意外と知られていなかった。

かつて味玉レシピ決定版をつくるため、ゆで時間から漬け時間、漬け汁の塩分濃度まで、たまごを380個使って検証した。そのとき、温度管理のために「ザルでまとめてゆでる」という手法を採用した。実践していたプロはいたと思うが、世に広く共有されていなかった。

つまり、たまごには未検証事項が多いのだ。だがこの30年のたまごレシピを読み込み、つくり込んでいると、改めての正解が見えてきた。

混ぜすぎNGの理由

オムレツで「たまごを混ぜすぎない」のはたまご好きの間では半ば常識だが、それはなぜか。白身は保水力が高いが、黄身と混ざりすぎるとその保水性が下がるからだ。

試しにしっかり混ぜたたまごでオムレツをつくってみたら、半熟に仕上げづらい。「あっ！」と思ったら



エッグベネディクト
【2014年4月号掲載】

きれいなポーチドエッグをつくる

コツ
空き缶を使えば失敗知らず



米国大使館農産物貿易事務所選任シェフ
小枝絵麻さん

鍋の中で白身が散らばる悲劇に見舞われがちなポーチドエッグ。そんな失敗を回避するには空き缶を鍋の湯の中に沈めて、低い位置から静かに全卵を落とし、たまごが動かないようにするとよい。3分ほど待てば出来上がり。



ガストロたまご
【2019年5月号掲載】

目玉焼きをカリカリに

コツ
縁にバターを塗る



「ルグドゥノム ブション リヨネ」シェフ
クリストフ・ポコさん

目玉焼きが仕上がる寸前、白身の縁にバターを塗る。すると周囲が香ばしく色づき、カリッと仕上がる。「焦がしちゃダメ。〝お焦げ〟をつくるの」（ポコさん）。よそ見厳禁。

たまご蕎麦グレードUP術



かき玉蕎麦
【2017年4月号掲載】

かき玉を軽やかに仕上げる

コツ
逆回転で細く注ぎ入れる



「まるやま」店主 **丸山重光さん**



玉子とじ蕎麦
【2017年4月号掲載】

たまごとじをスフレ状にする

コツ
高い所から勢いよく流し入れる



「一東庵」店主 **吉川邦雄さん**

たまご蕎麦にも流儀がある。つゆを強めの火で煮立て、鍋の縁の高いところから卵液を勢いよく注ぎ、スフレ状に仕上げるのが「一東庵」の〝玉子とじ〟。一方、「まるやま」の〝かき玉〟はとろみをつけたつゆを菜箸で渦巻き状に混ぜ、そこに逆回転で溶きたまごを細く垂らし軽やかに仕上げる。

たまごは混ぜ方で仕上がりも大きく変わる。たとえば、半熟で仕上げるとろとろのオムレツなら、「白身のコシは切るが混ぜすぎない」（関岡さん）のがポイント。そのほうがたまごがしっかり牛乳やバターを含むという。具をしっかり抱いたなめらかなスペイン風オムレツをつくるには、卵液を泡立てないことが重要。「菜箸をボウルの底につけたまま溶くと泡立ちにくいですよ」（坂田さん）。対して幾層にもほんわりした層を重ねるだし巻きは「細かい空気をたっぷり含ませ泡立つほどに豪快に溶く」（柿澤さん）。たまごの特性を知り、仕上がりを見据えて手法を選ぼう。

固まっていたり、うまく包めたと思って開いたら、内側から水分が流れ出たりとストライクゾーンが狭くなる印象だ。一方、薄焼きたまごを重ねるだし巻きは、泡立つくらいに混ぜてから、強火にかけると、一枚一枚の層が空気を含み、ふわりとした仕上がりになった。溶き方ひとつでたまごは変わるのだ。

目玉焼きもご馳走になる

シンプルな目玉焼きにも、アップデートの余地はある。たとえば、目玉焼きは固まりかけた白身の縁にバターを塗ると、縁が深い黄金色に輝き始め、カリカリとした食感とバターの香りまでも加わった。こうなると目玉焼きはもうご馳走だ。

そして、ついついハマってしまったのが〝たまご蕎麦〟。沸かしたつゆの中へと、高いところから溶きたまごを流すと、スフレのようなふわふわ食感に。他方、とろみをつけたつゆに渦巻き回転を与え、そこに逆回転で溶きたまごを垂らす。たまごの細い糸が着水した瞬間、ひらひらと美しい花が咲き、極薄の花びらとして散った。注ぎ方ひとつでこうも仕上がりが違うとは！

実は、たまごはどんな新食材より可能性を秘めていたのかも……。今回改めてたまご70個を割ってみて、そう感じずにはいられなかった。

野菜のコツ

野菜は基本的に水気の多い素材ゆえ、いかに水分をコントロールするかが調理のコツとなる。みずみずしく美味しい水分をキープするのか、水分を抜いて味を凝縮させるのか……。簡単にできるコツばかりだけれど、味も姿も大きく変わります！

文・試した人＝浅妻千映子



野菜料理に共通のコツ

一 調理する前に水に放つ

葉野菜、ハーブ類は、使う前に10〜20分冷水に放つとシャッキリ、失われた水分を補えるのだ。ただ、30分以上は逆効果。水っぽくなってしまう。薬味は切った後に水にさらすと、アクも抜けてクリアな味になる。



二 水気をしっかりきる

どんな料理をするときも野菜の水気をきるのは鉄則。特にサラダ(ドレッシングが薄まる)、炒め物(はねる、シャッキリしない)、揚げ物(はねる)のときはしっかり。サラダスピナーはサラダ以外にも活用したい。



野菜の旨味を引き出す秘訣

プロのコツ 塩で水分を抜き、強火で一気にとばす







豆と根菜の食べるスープ
【2014年1月号掲載】

野菜に塩をふって出た水分を、強火でとばして味を凝縮させるのが最大のコツ。また、勢いよく加熱する際に、野菜から出た水分とオリーブオイルが乳化していくことも重要だ。そこに野菜の旨味を混ぜ込むイメージで仕上げていくという。煮込むこと1時間半。ミキサーを使わずともねっとりとした美味が出来上がる。

味つけは塩だけです！



「ベック」店主
岸本達哉さん

プロのコツ 塩をふり、グツグツ加熱。深い旨味が出現！

完熟トマトを使ってください！



「イ・ビスケロ」オーナーシェフ
早川智也さん





フレッシュトマトのスパゲッティ
【2008年10月号掲載】

塩とオリーブオイルで、こんなに複雑な旨味を醸すトマトソースができるとは！完熟トマトの種を取ることであらかじめ水分を除去。湯むきしてから塩をふり、さらに水分がとぶよう強火で煮詰めていく。水分とオイルを乳化させることで、フレッシュトマトらしい軽やかさと濃厚な味わいという、相反する魅力が成立！

皮や芯の香りまで生かそう！

プロのコツ 濃いめの塩水で35分、芯までゆでる

黄色い品種のとうもろこしは、強めの塩水で30分以上ゆでると驚きのおいしさに。独特の青臭さが消え、とうもろこし本来の香ばしさが際立つのだ。湯の塩加減はパスタをゆでるときとほぼ同じ、少ししょっぱい程度（1.25%がベスト）。芯から出る旨味と香りが溶け込んだゆで汁は捨てるなかれ。水の量や塩を調整し、パスタをゆでるのに使おう。ほのかにとうもろこしの香りが移り、美味！





しっかりゆでると香ばしさが段違い！

村上農場
レシピ提案担当
村上智華さん



ゆでとうもろこし
【2020年9月号掲載】

ゆで汁でパスタをゆでる！



プロのコツ むいた皮と一緒にゆでると風味がアップ



ホワイトアスパラガスは皮の香りや旨味までぜひ活用したい。まずピーラーでむいた皮を1%の塩水とともに鍋に入れて火にかける。アスパラ本体は変色を防ぐために冷水に放っておこう。沸騰したらアスパラを入れ、皮で蓋をするイメージで5分ほどゆでる。ゆで上がったらそのまま冷まし、保存のときもゆで汁（皮は取り除く）に入れたまま密閉容器へ。これで香りも旨味もぐんとアップするのだ。汁はマリネ液のベースや、煮詰めてパスタソースにするなど、ブイヨンとして活用できる。

ゆで汁はブイヨンです！



ゆで汁は煮詰めてソースに！



ゆでアスパラガス
【2003年7月号掲載】



「ル・マンジュ・トゥー」
オーナーシェフ
谷 昇さん

野菜炒めが見違える！

日々食卓を彩る野菜は身近な食材だが、その取り扱いについては案外知らないことも多い。たとえば、調理前に水に放つというコツ。サラダ用の葉野菜をこうする人は多いかもしれないが、実は小松菜やほうれん草など、炒め物の野菜もこれで仕上がりのシャッキリ感がアップする。

その後、水気をしっかりきるのも大切な工程で、これもサラダ用に限らない。野菜炒めに使う野菜も、「どうせフライパンで炒めれば水分がとぶからいいでしょう？」と昨日までの私のように考えてはいけないのだ。そう、昨日、私は、きちんと水気を拭き、右手に菜箸、左手にヘラという料理研究家の大庭英子さんの「肉野菜炒めのコツ」（151ページ参照）も取り入れて調理したところ、その結果にとても驚いたのである。どの野菜も、火は通っているのにとれたてのようなシャキシャキ感があり、味だけでなく見た目も完璧。自分史上最高の野菜炒めにうっとりし、思わずフェイスブックに投稿してしまったほどだ。

塩と強火を操る

スープやソースなど、加熱調理で野菜の甘さと旨味を凝縮させたいと

煮込み料理を濃厚にする方法

プロのコツ
焦げ茶色の焼き目は旨味の素！







オニオングラタンスープ
【2010年2月号掲載】

焦げる寸前までしっかり焼きます



「ル・プティ・トノー」
オーナーシェフ
フィリップ・バットンさん

みんな大好きなオニオングラタンスープ。玉ねぎにオリーブオイルがまわったら塩をふり、その後は**あまり触らないのがコツ**。茶色く色づいたらヘラで返し、また色づいたら返し、を繰り返す。**炒めるというより「焼く」という感覚だ。この茶色い焦げが旨味になるのだが、弱火だと色づかないので強火が必須。**ただし黒く焦がすと苦味が出るのでやりすぎには注意。その後スープを加えて煮詰めていく。

水っぽくないサラダに



トマトのカルパッチョ
【2010年7月号掲載】



塩が先だと水分が出ちゃう

プロのコツ
オイルをかけてから塩！



「バッソ アバッソ」
オーナーシェフ
有馬邦明さん

硬めで小ぶりのトマトでつくるカルパッチョ。**まずオイル、次に塩。これで野菜から水分が出るのを防げる。**この順序、フレッシュ野菜をみずみずしく食べるために覚えておきたい。

コツ
きゅうりは種を取ると爽やかに



砂肝のコンフィのサラダ
【2020年9月号掲載】



きゅうりを半分の長さにしてから縦に割り、小さなスプーンで**水っぽい種の部分をかき取る。**それからスライスすると、**時間が経ってもきゅうりの歯ごたえがしっかり残る。**



「ヴァンマリ」
オーナーシェフ
前田杏理さん

歯ざわりも軽快に！

きには、塩をうまく使いたい。野菜に塩をふると、自ずと水が出てくる。それを強火で炒めて一気にとばすのがプロのコツ。「ベック」の岸本達哉さんの、大量に野菜を使うスープは、まさにその典型だ。

つくってみると、味つけは最初にふった塩だけなのに、野菜の旨味が凝縮され、驚くほど複雑で濃厚なスープとなる。水分をとばしやすくするために、口径の大きい、火の当たる面積が広い鍋を使うこともポイントだ。

あえて種を取る理由

「種を取る」のも野菜から水分を抜くコツの一つ。トマトやきゅうりは特に、種の周りに水分が多い。

シンプルなフレッシュトマトのパスタが名物の「イ・ビスケロ」の早川智也さんは、完熟トマトの種の部分を取り除いて水分を少なくしてから、塩をふって強火にかけて煮詰め、ソースをつくる。

「ヴァンマリ」の前田杏理さんも、サラダのみならず、ガスパチョをつくるときでさえ、きゅうりの種を取り除いている。サラダはシャキッと歯ざわりよく仕上がり、ガスパチョは余分な水分が入らず濃厚になると話してくれた。それを習って以来、私もサラダに入れるきゅうりの種取りを、毎回実践。時間が経ってもシ

ベチャッとしない野菜炒めテク

肉野菜炒め
【2018年2月号掲載】



プロのコツ 右手に菜箸、左手にヘラ！

鍋を振ると温度が下がってしまう

料理研究家 **大庭英子**さん

鍋をあおると鍋底が火元から離れて温度が下がり、野菜から水分が出る原因に。菜箸とヘラで具を下から混ぜ返せば、鍋は熱いまま！　ほかにもコツはいろいろ。きのこは洗わず、野菜の水気はしっかりきる。熱々の鍋で炒め始める。肉の次にきのこを投入し肉の脂を吸わせる。野菜を加えてさっと炒めたら酒、塩、胡椒で調味し、最後は鍋肌に醤油をジュッ。完璧な野菜炒めの完成！

おひたしを姿よく



ほうれん草のおひたし
【2006年5月号掲載】



プロのコツ 下に醤油をしのばせる！

色も美しいでしょう？



料理研究家
後藤加寿子さん

ゆでたほうれん草を切って束ね（好みで断面に胡麻を）、醤油をかけるのではなく、少量の醤油を敷いた上にのせる。葉の繊維が醤油を吸い上げ、しょっぱさもほどほど、見た目も上品に！

薬味を香らせたい！

コツ しそは叩いて香りカプセルを壊す



コツ 生姜は皮をこそげ取り、香りを残す





薬味いろは帖
【2015年7月号掲載】



コツ 噛むと香るせん切り



コツ すぐに香る小口切り

切り方で香り方も変わります



「花冠陽明庵」主人
松本栄文さん

生姜は皮の下に香り成分が多いので、極力薄く皮をむきたい。スプーンでこそげ取るといい。しそはパンと叩くと葉の裏にある油胞が弾けて香る。茗荷は縦方向に油管という香り成分の通り道が走り、小口切りにすると最初から香りが立つ。せん切りだと奥歯で噛みしめるうちに香りが広がる。いずれも切ったら1〜2分水にさらし、ペーパーでしっかり水気を除くとクリアな味になりもちもいい。

ャキシャキ感が失われず、爽やかな気分で歯ごたえを存分に楽しめた。

逆に、野菜の水分をそのまま閉じ込めたいときには、オイルを上手に使うといい。ただし、加えるタイミングが重要だ。トマトをスライスしてカルパッチョ仕立てにしてくれた「パッソ ア パッソ」の有馬邦明さん。最初に塩をするとトマトから水分が出てしまうので、まずオイルでトマトをコーティングするのがコツだという。それから塩。これは、ほかの野菜のサラダをオリーブオイルと塩で食べるときにも応用できる。

切り方で印象が一変

ほかにもユニークなコツがある。とうもろこしが大大好物な私にとって衝撃的だったのは、村上農場の村上智華さんが披露してくれた〝とうもろこしの35分ゆで〟。30分以上ゆでることで、青臭さが抜け、とうもろこし本来の美味しさが出るのだ。

いつも使う薬味にも、まだ見ぬ味は隠れていた。驚いたのは、茗荷の切り方。私はせん切り派で、茗荷は品のいい薬味だと思っていた。ところが、小口切りにしてびっくり。今までの味わいから一変、茗荷はかくもスパイシーな薬味だったのかと目からウロコ。切り方一つでわかった知らない表情に、大いに刺激を受けたのだった。

レシピやコツを教えてくれた掲載店データ

新スタメン料理30撰
⇒P76〜85

マルディ グラ
東京都中央区銀座8-6-19
野田屋ビル 地下1階
📞03-5568-0222

リストランテ カノビアーノ
東京都目黒区下目黒1-8-1
ホテル雅叙園東京内
📞050-3188-7570

パーラーエイタブリッシュ
東京都港区南青山5-10-17
Glanz kisten 2階
📞03-6805-0597

ロックフィッシュ
東京都中央区銀座7-3-13
ニューギンザビル1号館7階
📞03-5537-6900

シンスケ
東京都文京区湯島3-31-5
📞03-3832-0469

赤坂璃宮 銀座店
東京都中央区銀座6-8-7 交詢ビル5階
📞03-3569-2882

両花
東京都世田谷区北沢2-34-8
北沢KMビル2階
📞03-3468-6456

高太郎
東京都渋谷区桜丘町28-2
📞03-5428-5705

のみやパロル
東京都港区南青山2-22-14 フォンテ青山101
📞03-6434-5959

目白 旬香亭
東京都豊島区目白2-39-1 トラッド目白2階
📞03-5927-1606

インカント
東京都港区南麻布4-12-2
ピュアーレ広尾2階
📞03-3473-0567

オステリア デッロ スクード
東京都新宿区若葉1-1-19
📞03-6380-1922

dancyuな人たちの偏愛レシピ
⇒P102〜104

クリスチアノ
東京都渋谷区富ケ谷1-51-10
📞03-5790-0909

懐石 小室
東京都新宿区若宮町35-4
📞03-3235-3332

ヴァッカロッサ
東京都港区赤坂6-4-11
📞03-6435-5670

メツゲライ クスダ 芦屋店
兵庫県芦屋市宮塚町12-19
📞0797-35-8001

おいしいコツ大全
⇒P137〜151

肉のコツ

NARISAWA
東京都港区南青山2-6-15
📞03-5785-0799

高太郎（左を参照）

ル・キャトーズィエム（le 14e）
京都府京都市上京区伊勢屋町393-3
ポガンビル2階
📞075-231-7009

ターブルオギノ湘南
神奈川県藤沢市辻堂元町6-20−1
湘南Tサイト 2 号館1階
📞0466-53-7756

食事 太華
東京都港区芝2-9-13
📞03-3453-6888

魚のコツ

八ヶ岳えさき
山梨県北杜市大泉町谷戸5771-210
📞0551-45-8707

ビストロ サン ル スー
東京都杉並区西荻南3-17-4 第2篠ビル2階
📞03-3247-1408

銀座小十
東京都中央区銀座5-4-8 カリオカビル4階
📞03-6215-9544

うぶか
東京都新宿区荒木町2-14
📞03-3356-7270

たまごのコツ

南方中華料理 南三
東京都新宿区荒木町10-14 伍番館ビル2階B
📞03-5361-8363

ルグドゥノム ブション リヨネ
東京都新宿区神楽坂4-3-7
📞03-6426-1201

一東菴
東京都北区東十条2-16-10
📞03-6903-3833

手打蕎麦 まるやま
東京都杉並区和泉1-2-3
📞03-3321-1478

野菜のコツ

ベック
兵庫県神戸市中央区中山手通4-2-2
📞078-321-0346

イ・ビスケロ
東京都江東区東陽5-11-2
ルミナス木場公園2階
📞03-5635-5077

ル・マンジュ・トゥー
東京都新宿区納戸町22
📞03-3268-5911

ル・プティ・トノー 虎ノ門店
東京都港区虎ノ門2-1-1 商船三井ビル1階
📞03-5545-4640

パッソ ア パッソ
東京都江東区深川2-6-1
📞03-5245-8645

ヴァンマリ
東京都渋谷区千駄ケ谷4-3-7
📞03-6812-9109

※上記以外の記事は、各ページに記載している店データをご覧ください。

連載タイトル
拝啓、イタリア料理様
2019年8月号より連載中
書き手：佐々木ケイ



連夜満席のイタリア料理店「メッシタ」の店主だった鈴木美樹さんの料理を一品ずつ紹介している連載「拝啓、イタリア料理様」。イタリアのどこかにありそうでいて、料理人の個性が浮かび上がる料理はどのようにできるのか。

鈴木美樹さん――“旨い”にまっすぐな料理人

胆が据わっている。鈴木美樹シェフの料理を食べていつも思うことだ。たどり着きたい味、必要な手段がはっきりしている。迷いは、一切ない。

ほかにないくらいシンプルで、奇抜なことは何一つしない。にもかかわらず、皿からくっきりと個性が浮かび上がる。どこかに「鈴木」と書いてあるかのように。

なぜなのかを考えると、いくつかの理由が見つかる。第一に、素材は一切妥協しないこと。「リゾットのだしにブレスの鶏が必要か？」と問うても、「一度味を知ってしまったら、それ以外はない」と潔い。第二に「基本」や「常識」とされていることを疑うこと。ソフリット（香味野菜を炒めてつくる味つけのベース）の玉ねぎの割合は教科書通りでいいのか。今つくる料理に香りづけの白ワインは“本当に”必要か。第三に、イタリアから軸足をぶらさないこと。日本人が翻訳した仕事からは学ばない。ただ一人、師匠の故澤口知之シェフを除いては。

誰もが食べたことがある料理ほど、違いが浮き彫りになる。たとえば“なすのカポナータ”。松の実ではなくイタリア産の生のアーモンドを使う。セロリは炒めずゆでて、そのゆで湯ごと加える。トマトソースにはとびきりのホールトマトを選び、玉ねぎは使わない。

レシピに正解も不正解もない。鈴木シェフのレシピとて、数あるうちの一例にすぎない。レシピそのもの以上に大事なことは、一つの素材、一皿の料理に向き合う覚悟なのだ。

イタリアらしい旨さが味わえる

なすのカポナータ シチリア風



材料（3〜4人分）

米なす…6個、揚げ油…適量、ホールトマト…500g、セロリ…1本、にんにく…2片、生アーモンド…ひと握り、グリーンオリーブ…20個、ケイパー（塩漬け）…大さじ1、プチトマト…12個、塩、赤ワインビネガー、オレガノ、エキストラバージンオリーブオイル…各適量

つくり方

1 粗みじんにしたにんにくとアーモンド、オリーブオイルを鍋に入れて弱火で炒め、にんにくがきつね色の手前くらいまで色づいたら、ホールトマトと塩をほんの少々、あらかじめ少量の塩水でゆでておいたセロリをゆで湯ごと加えて軽く煮る。

2 なすは180℃の油で揚げ、油から上げたら間髪を入れずに塩と赤ワインビネガーをふる。トマトソースになす、オリーブ、ケイパーを入れて、鍋をゆすりながら軽く火を入れ、最後にプチトマトを加える。

3 仕上げにオレガノをふる。



すずき・みき●イタリアの修業先は、ピエモンテ、プーリア、フリウリ、トスカーナ、シチリアなど。2017年2月号から29回、本連載の前身となる連載「閉店します」シリーズで修業時代を語っている。

撮影＝佐内正史

「おいしいレシピ100」特集

材料別 INDEX

掲載したレシピに使う主な材料を
ジャンル別にまとめました。
食材から、つくれる料理を
逆引きできる便利なインデックスです。

コツ マークが付いているのは、調理のコツの記事です。

肉をおいしく焼きたい！
冷蔵庫にある野菜で、何がつくれるかな？
この魚の調理のコツは？
今日はたまごをどうやって食べる？

肉

［豚肉］

［牛肉］

［鶏肉］

［羊肉・鴨肉］

［挽き肉］

魚介

たまご

豆腐・油揚げ・納豆

その他

野菜・きのこ・果物

醤油要らずの〃淡味〃海鮮丼

三越伊勢丹ふるさと納税ならではの贅沢！

活けズワイ蟹、ふぐ刺し、アワビ、いくら醤油漬け、国産キャビア……ふるさと納税の返礼品の中でも特に贅沢な五つの海鮮素材が一堂ならぬ一丼に会した、なんともリッチな丼の誕生だ。地域の底力を感じさせる素材の魅力は意外なことにその淡い旨味にあった。



【海鮮丼のつくり方】

①おけさ蟹は蟹みその流出を防ぐため腹側を上に向け蒸し器に入れ、中火で20分ほど蒸す。蒸し上がったら1時間ほど冷ましてから脚身を取り出しておく。

②アワビは多めの塩をふって身を引き締めたら、たわしでこすりながら流水でぬめり（黒い薄皮状の部分）をこそげ落とす（A）。大根おろしをたっぷりのせて蒸し器に入れ、中火で20分蒸す（B）。



A



B

③大ぶりの丼にご飯をよそい、上に海苔を散らす。その上にふぐ刺しを放射状に並べ、蟹の脚身、アワビの切り身、いくら醤油漬けを好みの量のせる。

④ラディッシュを薄切りにして丼に並べ、その上にキャビアをのせる。

⑤ゆでた三つ葉、しその葉をあしらったら完成。

※今回は素材の淡い旨味を楽しむため、蟹みそ、ふぐ皮ポン酢はあえて丼の具材には用いなかった。こちらもそのままでおいしいので、酒のアテに。ふぐ刺身セットにはヒレ酒用のヒレも入っているので、ぜひ！

野崎洋光／のざき・ひろみつ
1953年福島県生まれ。ふぐ料理「とく山」の分店として日本料理「分とく山」が1989年に開業。総料理長として腕を振るう。地域の活性化にも貢献。
◎分とく山
東京都港区南麻布5-1-5 ☎03-5789-3838 ㊫17:00～21:00（L.O.）㊡日曜 年末年始 ※予約制



素材の風味を最大限に味わう丼

一見するとバラバラの味を料理として見事にまとめ上げたのが、「分とく山」の野崎洋光さんだ。というのもこの海鮮丼に醤油は不要。具材そのままの味で食べるのだ。「ふぐやズワイの淡い旨味をいくらの塩気で食べるんですよ」と野崎さん。そこにアワビの磯の風味が〃おかず〃となり、さらに「キャビアは他の食材と混ぜないで、そのままがおいしい」とラディッシュにのせ〃箸休め〃に。そしてご飯に散らせた海苔のわずかな苦味が各素材の味のつなぎ役になっているのだ。

見た目の豪華さとは裏腹に、上品な淡味（たんみ）が重なるこの丼も素材の良さがあってこそ。野崎さんが味見するなり「いい蟹だ」とつぶやいたのは、佐渡島ブランドのズワイガニ「おけさ蟹」

文＝深井戸 月　撮影＝ kuma*　デザイン＝新 昭彦 (TwoFish)

◎三越伊勢丹ふるさと納税とは？



ふるさと納税のサービスはいくつもあるが、「三越伊勢丹ふるさと納税」の一番の特徴は、経験豊富なバイヤーが現地に足を運んで見極めた上質な返礼品のみを掲載していること。さらにその中には「三越伊勢丹選定」として、同サイトでのみ返礼品として入手可能な逸品もあり、目が離せない。季節ごとにさまざまな食品や地元ならではの工芸品など、見ているだけでも旅気分が味わえる。控除上限額以内の寄附であれば2000円の負担のみで税控除が受けられる。ご自身の控除上限額と返礼品の寄附金額はぜひサイトでご確認を。

三越伊勢丹ふるさと納税ウェブサイト
https://mifurusato.jp/

◎今回使用した返礼品はこの5品



新潟県 活 おけさ蟹（600～800g）2杯／おけさ蟹は佐渡産の本ズワイガニを生息環境に近い状態で一定期間蓄養した旨味たっぷりのブランド蟹。※写真は撮影用に蒸した状態です。



山口県周南市 国産とらふく刺身セット（2人前）／一度も冷凍していない国産とらふくは、香りも旨味も十分。薬味もポン酢もセットなので、開封してすぐに本場の味が楽しめる。



和歌山県湯浅町 特大紀州あわび 紀和味／35年以上の養殖経験を持つ職人が紀伊水道の豊かな海水で育んだ蝦夷アワビ。1個100g以上の特大サイズで歯ごたえが抜群にいい。



北海道白糠町 北海道海鮮紀行いくら醤油味 250g×2／旬の秋鮭は全量当日に処理し、卵を取り出して醤油に漬けるまで30分以内という徹底ぶり。新鮮な風味を思う存分味わえる。



宮崎県日向市 宮崎キャビア1983 クリスタル20g／大粒のキャビアだけを選りすぐり5カ月以上もの長期間熟成をさせた逸品。極限まで高められた旨味とコクを芳醇な余韻とともに。

◎実店舗ならではのサービスもぜひ



初めてふるさと納税を利用する人にとって、利用額や控除の仕組みなど、わからないことも多い。三越伊勢丹ふるさと納税のもう一つの特徴として、グループ各店舗の店頭カウンターを定期的に設けている。パソコン操作が苦手な人でもサポートを受けられ、ふるさと納税の仕組みや返礼品の解説も。詳しい情報はサイトでご確認を。



だ。下ごしらえのコツは中火で蒸した後に1時間ほど殻のまま冷ますこと。蟹の殻から出る旨味を身になじませるのだ。また、アワビは大根おろしをのせて蒸した。保水しながら蒸すことで低温調理の要領で柔らかくなるとのこと。「下味や濃い調味料が必要だったのは、保存や流通の技術がなかった昔の話。今は素材がいいから味つけなんてほとんど必要ないんです」と野崎さん。山口のふぐ、北海道のいくら、宮崎のキャビアといった地域の名品についても「地方は遠方ではなくすぐ隣にある。ふるさと納税は、そんなことを教えてくれます。料理も時代に合わせて進化しないと」と言葉を続けた。素材そのままの海鮮丼は、実は和食の先端をいく味わいだったのだ。

●お問い合わせ／三越伊勢丹ふるさと納税　お問い合わせ窓口　0120-47-2310（平日10：00～18：00）

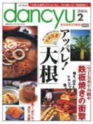
dancyuの30年360冊

PART 2　2006.1-2020 .12

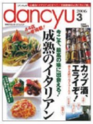
2006



1月号／築地の歩き方



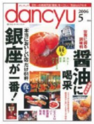
2月号／アッパレ！大根



3月号／成熟のイタリアン



4月号／餃子の英雄60傑



5月号／銀座が一番！



6月号／居酒屋熱愛宣言！



7月号／カレー命



8月号／焼肉快進撃！



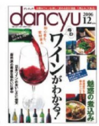
9月号／麺の誘惑



10月号／四川VS.上海



11月号／おいしい秋がてんこ盛り



12月号／今のワインがわかる

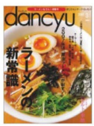
2007



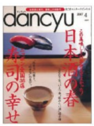
1月号／鍋だよ全員集合



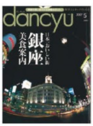
2月号／京都、冬の贅沢



3月号／ラーメンの新常識



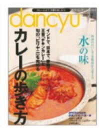
4月号／日本酒の春



5月号／銀座美食案内



6月号／そばの新地図



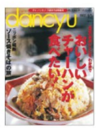
7月号／カレーの歩き方



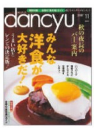
8月号／日本一うまい店集めました



9月号／焼酎ほど楽しい酒はない。



10月号／おいしいチャーハンが食べたい！



11月号／みんな洋食が大好きだ！



12月号／ガブ飲みワイン

2008



1月号／築地の食べ方

日本一シリーズ登場 マニアックな特集も

dancyuの30年、360冊を振り返るパート2は、夏の甲子園でハンカチ王子とマーくんが投げ合った2006年から。

2000年代もイタリアン、餃子、カレーなど〝王道〟のメニューで真っ向勝負したほか、築地、銀座、北海道、九州など、街やエリアに絞った特集も多かった。

そして、2007年8月号の「日本一うまい店集めました」がdancyu史上に残る大ヒットとなり、その後「日本一のカレー集めました！」「日本一のレシピ」「日本一うまい店大集合！」という日本一シリーズを展開した（別冊の日本一シリーズも人気となった）。

一方で、2011年以降は「禁断の深夜食堂」「ポテサラ100皿」「かつサンドと欲望」など、王道以外の特集も登場。マニアック（？）なファンを熱くさせた（と思う）。

さらに、2015年には人気の日本酒特集を2号連続で掲載（2月号「日本酒クラシックス」、3月号「日本酒ロックス」）という史上初の試みで日本酒ファンをざわつかせた。

今後もdancyuは、食がもっと美味しく、楽しくなるような企画をどんどん繰り出します！

文＝編集部



9月号／ふたりで、焼き鳥

8月号／日本一のカレー集めました

7月号／北海道、九州を食べ尽くす

6月号／今すぐ食べたいフライ

5月号／わざわざ買いたいパン

4月号／まるごとイタリアン！

3月号／感動の純米酒

2月号／ラーメンはいま、麺の時代へ！



4月号／うまい丼が食べたい！

3月号／日本酒の星

2月号／人に教えたくないラーメン

1月号／旨い「おせち」で酒が飲みたい！

2009

12月号／発表！dancyuワイン大賞

11月号／ご飯は、もっと旨く炊けます！

10月号／おいしいスパゲッティ大図鑑！



12月号／自分史上最高スイーツを探せ！

11月号／初公開！名料理人の家ごはん

10月号／おいしいスパゲッティ花盛り！

9月号／使える居酒屋旨い立ち飲み

8月号／バーベキュー&焼肉でおいしく遊ぼう！

7月号／そうだ！カレーをつくろう

6月号／チャーハン名人になる！

5月号／日本一うまい店大集合！



7月号／夏野菜、おいしい新発見！

6月号／餃子づくりの天才になる！

5月号／人生が変わる、たまご料理

4月号／40歳からのラーメン

3月号／日本酒絶好調宣言！

2月号／シチュー、野菜スープ、ビストロ煮込み

1月号／寿司の感動、全部あります

2010



2月号／人生が変わる味噌汁

1月号／美しき蕎麦

2011

12月号／いま本当に、食べたいもの

11月号／うまい牛肉が食べたい!!

10月号／心躍るパン

9月号／誰も知らない旨い焼酎あります！

8月号／今日はカレーだっ！



10月号／禁断の深夜食堂

9月号／良心の居酒屋

8月号／dancyu夏カレー祭

7月号／幸せを呼ぶ豚料理

6月号／お好み焼き名人劇場

5月号／名料理人と油揚げ

4月号／とろけるチーズ感動！チーズ初体験

3月号／日本酒よ、世界に誇れ。



5月号／金持ち肉料理×庶民の肉グルメ

4月号／トライ！日本酒

3月号／みんなでピッツァを食べよう！

2月号／世界一旨いキムチ料理はどれだ!?

1月号／鍋の感動は〆にあり！

2012

12月号／ポテサラ100皿

11月号／東京、食いしん坊宣言！

2013



12月号／日本一のレシピ

11月号／ワインが楽しくなる！Q&A48

10月号／パスタ、おいしすぎる新発見！

９月号／呑み寿司、旅寿司、ふたり寿司

８月号／噂のカレー大図鑑

７月号／秘密のギョーザ

６月号／1000円で何を食べるか？



８月号／ときめきの肉

７月号／みんなの居酒屋

６月号／カレーの学校。

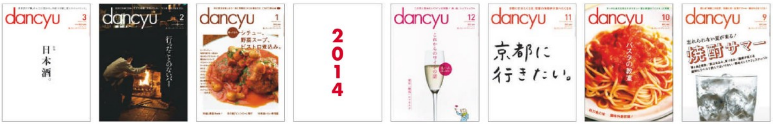
５月号／炒飯が食べたくなる！

４月号／うどんの国ニッポン！

３月号／新しい日本酒の教科書

２月号／コーヒー　カフェオレ エスプレッソ

１月号／年末年始「使える店」決定版！



３月号／日本酒

２月号／行ったことのないバー

１月号／帰ってきたシチュー、野菜スープ、ビストロ煮込み

2014

12月号／これからのワインの話

11月号／京都に行きたい。

10月号／パスタの教室

９月号／焼酎サマー



11月号／東京旅行。

10月号／かつサンドと欲望

９月号／酒場はどこだ？

８月号／ときめきの肉ビヨンド

７月号／カレーのこと。

６月号／甘い生活。

５月号／餃子の王道。

４月号／たまごが先だ！



６月号／パンを愛する人

５月号／中華恋恋

４月号／パスタラララ ラン♪

３月号／日本酒ロックス

２月号／日本酒クラシックス

１月号／鮨を食べに行く

2015

12月号／ワインの感じ方



１月号／25周年記念①いい店ってなんだ？

2016

12月号／あしたのワイン

11月号／蕎麦は、まだか？

10月号／コーヒー　カフェラテ エスプレッソ

９月号／ときめきの肉タリホー

８月号／ライフカレー

７月号／焼鳥ラプソディ



９月号／焼酎が来るぞ。ジャパニーズクラフトスピリッツ

８月号／旅とごはん

７月号／カレーは、ライス

６月号／甘い生活。２回目

５月号／東京の夜

４月号／25周年記念②いいレシピってなんだ？

３月号／今回は、お燗

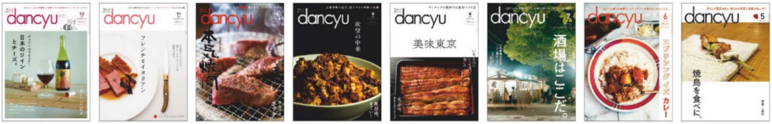
２月号／ラーメンイズビューティフル



4月号／たまごと料理。 3月号／愛のある日本酒がほしい。 2月号／バーは、あったかい。 1月号／鮨が好き。

2017

12月号／わいわいワイン。 11月号／居酒屋が呼んでいる。 10月号／ときめきの肉エピソード4



12月号／日本のワインとチーズ。 11月号／フレンチとイタリアン 10月号／本気焼肉 9月号／欲望の中華 8月号／美味東京 7月号／酒場はここだ。 6月号／エブリシングイズ　カレー 5月号／焼鳥を食べに。



7月号／本気の昼めし 6月号／羊好き。 5月号／美味下町。 4月号／食パン好き。 3月号／日本酒 2月号／料理上手になるレシピ。 1月号／みんなの和食

2018



2月号／新しい、和のごはん 1月号／たのしい宴会

2019

12月号／一泊6食　おいしい鉄道旅 11月号／おにぎり。 10月号／とんかつとステーキ 9月号／スパイスカレー　新・国民食宣言 8月号／夏の鮨



10月号／お好きでしょ？揚げもの 9月号／スパイスカレーの夏 8月号／これさえあれば！豚肉最強 7月号／東京の味わい方 6月号／やっぱり、パスタ好き 5月号／たまごデイズ 4月号／みんなのシュークリーム 3月号／日本酒 2019



5月号／自由で気まま、ひとり呑み。 4月号／バターでなくちゃ。 3月号／日本酒2020 2月号／料理上手になる感動レシピ 1月号／やっぱりいいね　町の鮨。

2020

12月号／鮭とサーモン。イクラもね！ 11月号／おいしい発酵

今後も
dancyuを
よろしく
お願いします！



12月号／おいしい店100 11月号／真っ当な酒場 10月号／大人のフルーツ。 9月号／夏のおつまみ 8月号／カレーとスパイス。 7月号／元気になる肉料理 6月号／ちゃんと和食

食いしん坊がいるかぎり、料理する楽しみが広がる



dancyuは今号で創刊30周年を迎えました。

「男子も厨房に入ろう」という意味の誌名でスタートしたように、和洋中エスニック……さまざまなレシピを掲載してきました。

創刊当初のバックナンバーを眺めていると、かつては料理をつくるために特別な材料を仕入れたり、丸一日かけてつくるような料理を〝男の料理〟〝特別なご馳走〟として紹介してきました。それらを家族や友人に振る舞うことが料理をつくる大きな楽しみであったのです。

しかし、この30年で料理をつくる環境や楽しみ方が大きく変わりました。たとえば素晴らしい食材や調味料が身近で手に入るように

クッキング編

dancyu30周年 特別広告企画

心に響く、一所懸命の味

～日本の食文化を豊かにしてくれた、美味なるロングセラー～

撮影＝森本真哉　今津聡子（当ページの人物）　デザイン＝根岸良介（omodaka）

なり、それらを用いるレシピも多様化しました。レストランでしか食べられなかった料理が家でもつくれるようになったり（店で味わった美味しい料理を家で真似してみるといった楽しみ方もあります）、あるいはちょっとした工夫で気の利いた酒肴をつくったり、家で料理をつくるシーンがどんどん広がってきています。週末や特別な日に振る舞うご馳走をつくる喜びだけでなく、日々の暮らしの中で〝ちょっと美味しい〟を楽しむ人が増えているのです。

実際、僕もかつてはもてなし料理をつくるために肉の塊を買ってきたりしていましたが、最近では冷蔵庫にあるもので30分で5品つくる（酒のつまみばかりですが……）、といったことが多くなっています。食材や調味料、そしてレシピはまだまだ進化していますし、家で料理をつくる楽しみは、今後さらに広がりそうです。

dancyu編集長　植野広生



dancyu30th
一所懸命の味

ごま油の香りを食べるなら和え麺が断然、旨い

豚肉と麺を醤がつなぐ胡麻香る〝雲白肉和え麺〟

医食同源の中国料理において、味の決め手となるのが上質な油である。竹本油脂の「マルホン胡麻油」は、享保10（1725）年の創業以来、圧搾製法を守り続け、料理を生かすその味わいが多くの料理人に高く評価されてきた。

「僕たち中華の料理人が頻繁に使うのは、生搾りの太白胡麻油。まさに万能オイルで、素材の下ごしらえや炒め物全般に用います。ほかにも、風味のいい太香胡麻油や圧搾純正胡麻油は、調味料として料理の要となるソースの仕込みに。香りを立たせたい仕上げには、圧搾純正胡麻油 濃口を使うことが多いですね。風味の異なるごま油を和え麺で使い分け、それぞれの持ち味を生かしてみました」

そう話すのは、四川料理を軸に和食やフレンチの技法も取り入れつつ、少量多皿のコースを提供する人気店「虎峰」の山本雅シェフだ。

今回、山本さんが教えてくれたのは、四川料理の定番である〝雲白肉〟の和え麺。おなじみの前菜を麺にしてしまうアイデアが楽しい。雲白肉は、ごく薄切りにした豚バラ肉を70〜80℃の湯でゆっくりボイルすることで、しっとり甘く軽やかな食感になるという。芳ばしい甘辛味のタレは、香味豊かな甜醤油と圧搾純正胡麻油を合わせたもの。食欲をそそる上品な胡麻の香りが心地よい。

「このタレが豚肉と麺をつないでくれます。辛めが好きなら豆板醤や辣油を足しても。多めにつくっておけば、点心類や焼鳥、サラダ、湯豆腐など、何にでも合いますよ」

もう一品の〝汁なし担々麺〟は、すり胡麻、太香胡麻油、練り胡麻、圧搾純正胡麻油 濃口と四つの掛け合わせが織り成す、濃厚な和え麺。熱々の太香胡麻油をすり胡麻に注ぐことで、胡麻の風味を際立たせている。「マルホン胡麻油」でつくる和え麺は、香り炸裂。クセになります！



山本 雅さん「虎峰」店主

1985年生まれ。大阪のホテルなどで修業後、東京・恵比寿「マサズキッチン」を経て、2016年「虎峰」開店。11月〜1月は上海蟹のコースが楽しめる。

虎峰

東京都港区六本木3-8-7 PALビル1階
☎03-3478-7441 営18：00（一斉スタート） 休日曜 完全予約制

編集長・植野広生とdancyu食いしん坊倶楽部が試食！

植野「濃淡の異なるごま油を使い分けると料理の味わいが一気に広がります。軽やかなタイプで和えたり炒めたりして、仕上げに濃いタイプをかけて香りのアクセントにする。あるいは濃いごま油で和えてから柑橘を搾ったり。香りや味わいの組み合わせを楽しめる〝香味料〟ですね」

●dancyu食いしん坊倶楽部部員からの声。

「香りがない太白は初めてで衝撃的！**個人的には太香が風味がよく使いやすかった**」（女性・34歳）「お菓子づくりに使っているが**色がつかない太白が色もつかず、他の食材とも相性がいい**」（女性・54歳）「一番力強い圧搾純正胡麻油 濃口は**ごま油好きには手が伸びる**」（女性・51歳）「**濃厚な胡麻風味でガツンと食べられる**料理を考えるのが楽しみ」（男性・47歳）「dancyu創成期から伝わる永遠の鍋レシピ〝**ピェンロー**〟**には圧搾純正胡麻油**。白菜の季節が待ち遠しい」（女性・56歳）

まるっと、本物。
マルホン



マルホン胡麻油

風味、香り、豊富なサイズ展開でラインアップも充実した竹本油脂のマルホン胡麻油。左から、焙煎せずに搾った香りのない「太白胡麻油」、澄んだ琥珀色で上品な香りの「太香胡麻油」、豊かな胡麻の香りの「圧搾純正胡麻油」、パンチのある香りの「圧搾純正胡麻油 濃口」。

文＝REVE



雲白肉和え麺

材料 2人分

- 豚バラ肉（ごく薄切り）……100g
- A
  - 砂糖……100g
  - 醤油……100mℓ
  - 日本酒……100mℓ
  - 長ねぎ（斜め薄切り）……少々
  - 生姜（薄切り）……½片
  - 香辛料（八角、粒山椒、桂皮、陳皮など）……適量
  - ※中華風にしたいなら八角はマスト。あとはお好みでOK。
- 醤油……大さじ4
- 圧搾純正胡麻油……大さじ4
- おろしにんにく……少々
- すだちの搾り汁……少々
- 中華麺……160g
- 香菜……適量
- 純正ごまラー油……適量

つくり方

1. 豚肉は70〜80℃の湯で、ほんのりピンク色に染まる程度にゆっくりゆでて水に取り、キッチンペーパーなどに挟んで水気を拭いておく。
2. 鍋にAの材料を入れて中弱火にかけ、⅓の量になるまで煮詰めてから、ザルで漉す。これで甜醤油の完成。
3. ボウルに2の甜醤油180g、醤油、圧搾純正胡麻油、にんにく、すだちの搾り汁を入れてよく混ぜ合わせ、タレをつくる。
4. 鍋に湯を沸かし、中華麺をゆでる。ゆで上がったら氷水に取り、粗熱を取る。
5. 器に4を盛って1をのせ、上から3をかけて香菜を飾る。好みで純正ごまラー油を回しかける。

雲白肉和え麺は、シンプルに上品なごま油の香りが感じられる一品。すだちの搾り汁が後口を爽やかにしてくれる。汁なし担々麺は、胡麻の掛け合わせが楽しい。「店では細麺でつくりましたが、家庭ではもちもちの太麺でタレをしっかりからめて食べるのもお薦め。胡麻は水分を吸うので、麺の水きり加減でタレの濃淡を調整してください」と山本シェフ。

汁なし担々麺

材料 2人分

- 豚挽き肉……100g
- A
  - 甜麺醤……大さじ1
  - 醤油……大さじ1
  - 日本酒……大さじ1
- B
  - 白すり胡麻……25g
  - 太香胡麻油……50g
- C
  - 醤油……大さじ4
  - 黒酢……50g
  - 砂糖……小さじ1
  - 純ねり胡麻 白 ソフトパウチ……20g
  - 長ねぎ（みじん切り）…大さじ4
  - 圧搾純正胡麻油 濃口…50g
- 中華麺……160g
- ほうれん草（ゆでたもの）……適量
- 白胡麻……少々
- 松の実……少々
- 純正ごまラー油……適量

つくり方

1. 鍋に豚挽き肉を入れて中弱火で炒め、さらにAを順に加えてよく炒め、汁気がなくなるまで煮からめる。
2. ボウルにBのすり胡麻を入れ、上から約160〜170℃に熱した太香胡麻油をジャッとかけて香りを立たせる。
3. 別のボウルに2を大さじ4入れ、よく混ぜ合わせたCを加えてタレをつくる。
4. 鍋に湯を沸かし、中華麺をゆでる。ゆで上がったら器に盛り、ほうれん草と1をのせて、3を回しかける。
5. 仕上げに白胡麻、松の実をふり、好みの量の純正ごまラー油をかける。



ふえるわかめちゃん®がもっと好きになる

シャキッと魅力を再発見！ わかめと鮭の炊き込みご飯

「わかめは風味が命の食材。乾燥わかめでもメーカーや産地によって違いがあるんですよ」と話すのは、和食料理店「鈴なり」の主人・村田明彦さん。和食を知り尽くす料理人が「家庭料理でとにかく使いやすい」と太鼓判を押すのが、理研ビタミンの「ふえるわかめちゃん®」だ。

ふえるわかめちゃんは、海から採れたてのわかめの香りとシャキシャキの歯ごたえを身上に開発された家庭用乾燥わかめのトップブランド。発売は1976（昭和51）年というから約44年もの間、食卓で愛され続けている名品といえるだろう。

村田さんが教えてくれたのは簡単かつ応用が利くわかめの炊き込みご飯だ。「ふえるわかめちゃんを戻さずに炊き込み、わかめからの香りと旨味をご飯に移すのです」と村田さん。乾燥わかめならではの炊き方だ。さらに仕上げに水で戻したわかめを加えれば、手軽にたっぷりのわかめを食べられる。秋鮭のほぐし身の焼けた香りとベビーホタテの旨味を吸ったご飯を、わかめの食感と海藻らしいミネラル感のある風味が見事にまとめ上げてくれる。

さらにもう一品。「わかめは炒めてもおいしい」と村田さん。戻したふえるわかめちゃんを炒め煮にする「わかめピーマンじゃこ」を教えてくれた。面白いことに、味つけに使うのは「リケンのノンオイル青じそ」だ。「この青じそドレッシングはわかめをおいしく食べるために開発されたもの。ノンオイルなので炒め物の味つけに使っても脂っこくならないのでオススメです」と村田さん。

実はわかめはカルシウムが豊富で、食物繊維も摂れるため腸内環境の改善にも。男性にももちろん、女性に特にうれしいレシピだ。水で5分、お湯なら1分で採れたてわかめに戻る「ふえるわかめちゃん」をストックしておけば、便利に食卓を豊かにできること間違いなし。



村田明彦さん「鈴なり」店主

1974年東京都生まれ。「なだ万」で13年間修業を積み、2005年独立し、和食にとらわれない独創的な料理を追究。ミシュランの一ツ星も獲得している。

鈴なり

東京都新宿区荒木町7　☎03-3350-1178　㊋18:00～23:00(L.O.)　※コースは～22:00(L.O.)　㊡日曜 祝日

編集長・植野広生と dancyu食いしん坊倶楽部が試食！

植野**「サラダや酢の物などだけでなく、野菜炒めや鍋など加熱料理にも合います。味わいや食感が深まるし、料理のバリエーションも広がると思います。わかめをたっぷり入れた〝わかめが主役の鍋〟などもこれから流行るかもしれませんよ」**

●dancyu食いしん坊倶楽部部員からの声。

「三陸産が一番気に入った。**手で水をきったとき、つるつるしていて、その手ざわりからは考えられない食感と味だったから**」（女性・21歳）「鳴門産は軽やかに噛めて、ちゃんとした食感もあったので**わかめ本来の味を味わえました**」（女性・46歳）「そのままスープや料理に入れてすぐ食べられるのに、**磯の香りが残っているのがいい**」（男性・52歳）「味噌玉づくりに欠かせない。ふえるわかめちゃんとねぎがあればそれだけで完璧」（女性・40歳）「手軽に食物繊維を増やせる。**麺類を食べるときにも便利**」（女性・57歳）

産地によって歯ごたえが違うので好みを探そう！



ふえるわかめちゃん®

シャキシャキの食感が特徴の三陸産、なめらかな食感の鳴門産、歯切れのよい韓国産と、同じ乾燥わかめでも産地によって味わいが違う。料理との相性や自分の好みで選べば、すっかりわかめ通。日々の食卓に海藻の栄養を取り入れるのにこれ以上の選択肢はないほどだ。

文＝鈴木桂水



わかめと秋鮭の炊き込みご飯

材料 4人分

米 ……… 3合（洗って水をきっておく）
ふえるわかめちゃん®（乾燥）…… 3g
ふえるわかめちゃん®（水戻し）※ …… 15g
ベビーホタテ …… 60g
しめじ …… 60g
鮭切り身 …… 60g

合わせ調味料

だし …… 500mℓ
うす口醤油 …… 20mℓ
酒 …… 20mℓ

つくり方

1 土鍋に米と合わせ調味料を入れ、ほぐしたしめじ、ふえるわかめちゃん（乾燥）、ベビーホタテを加える。
2 中火で火にかける。土鍋の蓋から湯気が出てきてから5分炊き、火を止めて10分蒸らす。
3 ご飯を炊いている間に、鮭を焼いておく。
4 2の上に3と水きりしたふえるわかめちゃん（水戻し）をのせて、蓋をしてしばらく蒸らす。最後に、鮭の身をほぐしながら全体を切り混ぜて、器によそう。

※ふえるわかめちゃん®は、水で戻すと約10倍になります。

炊き込みご飯は仕上げに入れる〝追いわかめ〟が風味と食感のアクセントに。鮭やホタテの代わりに好みで季節の食材を使えば一年中、わかめの栄養を無理なく摂取できるので、ぜひつくってほしい。炊き込みご飯のつくり方は、dancyuWEBの記事内で動画とともに配信中。右のQRコードからどうぞ。

わかめピーマンじゃこ

材料 2人分

ふえるわかめちゃん®（水戻し）※ …… 100g
ピーマン …… 100g
ちりめんじゃこ …… 15g
大葉 …… 5枚
胡麻油 …… 大さじ1弱

合わせ調味料

リケンのノンオイル青じそ …… 25mℓ
水 …… 35mℓ

つくり方

1 ふえるわかめちゃんとピーマンは約3cm幅にカットする。大葉はせん切りにする。
2 容器にちりめんじゃこと約倍量の水（分量外）を入れ3分置き、水きりして余分な塩分を除く。
3 中火で熱したフライパンに胡麻油を入れ、香りが立ってきたら大葉以外の具材と合わせ調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
4 器に盛り、せん切りにした大葉を散らす。



dancyu30th
一所懸命の味

きび砂糖®のコクがじわりとおいしい

辛味と甘味が同居する〝クラシック〟な海老チリ

プロのシェフや料理研究家にもファンの多い「きび砂糖®」は、甘味料の大手メーカー日新製糖が独自に開発した商品だ。40年近く前に発売されて以来、さとうきびの風味を生かした砂糖として人気を博している淡い茶色の砂糖である。その色は製法によるところ。白砂糖はさとうきびから抽出した糖液を完全に精製してつくるのに対して、きび砂糖は精製途中の糖液を煮詰めてつくられるためだ。

ちょっとここで、砂糖の種類による味の違いを簡単に紹介しよう。日本で主流の白砂糖は、しっとりソフトな風味で雑味のない甘さが使いやすい。じつは海外でポピュラーなグラニュー糖は、糖度は高く甘味は淡白。三温糖は甘味が強く、独特の風味を持っている。そしてきび砂糖はといえば、さとうきび由来の旨味や香りがあり、まろやかな甘さとコクがあるのが大きな特徴だ。かといって黒糖ほどのクセはないので、白砂糖同様、ジャンルを問わずに使える優れた砂糖なのである。

そんなきび砂糖の持ち味を生かす料理として、中華料理店「レンゲ エキュリオシティ」の西岡英俊さんに教わったのがこの一品。自身が修業をした上海料理の名店から受け継いだというクラシックな海老のチリソース炒め、つまり「海老チリ」である。

「海老のチリソース炒めは本来、チュウニャンと呼ばれる甘酒に似た調味料を使う甘めの料理でした。甘いものがまだ貴重だった1900年代初頭の上海で、裕福な人たちがチュウニャンの代わりに砂糖を使っていたそうです」

その流れで現代は白砂糖やグラニュー糖が使われるようになったが、「この料理にはきび砂糖が最適」だと西岡さんはフライパンを振りながら言う。「クラシックスタイルの海老チリは、最初に海老の頭を炒めて引き出したみその旨味が肝。

「シンプルに甘味だけをつけたいなら白砂糖が向いていますが、濃厚な海老のみそが相手ではちょっと物足りません。コクのあるきび砂糖を使うことで、料理全体に深みが増すんです」

使う量はわずかながらその効力は絶大！ さとうきび由来の複雑な風味が加わる上、きび砂糖は豆板醤の辛味を程よくやわらげてもくれる。辛味と甘味、そして旨味のバランスがしっくり調和した一皿に仕上がるのだ。プリッと弾ける海老はもちろん、皿に残ったソースまでしみじみおいしい。少量のご飯をからめて最後の一滴まで味わい尽くしたくなる。

編集長・植野広生とdancyu食いしん坊倶楽部が試食！

植野 **「きび砂糖はコクもあるし使いやすいから常備する料理好きも多いですね。家庭でも塩を好みで使い分けることは広まってきましたが、砂糖の種類を複数揃えておいて使い分けるようになると、クッキングがさらに楽しくなると思います」**

●dancyu食いしん坊倶楽部部員からの声。

「どんな料理でもベタッとした甘さではなく、**まろやかでコクが出る気がします**」（女性・54歳）「野菜の煮物にも少量使うだけで旨味やコクが増しますので、**旨味調味料を使う必要がないのが重宝している点です**」（女性・52歳）「鶏肉の煮物やだし巻き卵に使いました。**変に甘くなりすぎず使いやすいと思います**」（男性・36歳）「お菓子やデザートに使うと**自然な甘さが引き立ちます**」（女性・50歳）「煮込み料理の肉の下処理に使用。**甘さが控えめな点が功を奏し旨味も柔らかさも格段によい**」（男性・52歳）



さとうきびのコクと甘味のバランスがいい！

きび砂糖®

きび砂糖は、程よい甘味に複雑味が加わって、普段の料理に使っている白砂糖と替えるだけで、風味豊かなコクが加わるのがわかるはず。もちろんお菓子づくりにも。料理のジャンルを問わずに使える優れた砂糖なので、ぜひ家庭に常備しておきたい調味料の一つだ。

文＝鈴川涼香







上／海老の身はプリッと仕上げたい。火が均一に入るよう均等な大きさに切る。下／味つけがシンプルな分、調味料は風味あるものを使いたい。あれば、たまり醤油に似た中国醤油を。砂糖はコクのあるきび砂糖が最適。

現代の海老チリにはケチャップが欠かせないが、クラシックスタイルでは不要。海老のみそをベースに味をつくっていくからだ。ここでは中国産の大きな車海老を使ったが、有頭であればブラックタイガーや赤海老でもいい。ポイントは旨味の出る殻ごと炒めること。風味のあるきび砂糖にアメリケーヌソースの旨味も重なり、驚くほど濃厚な味に仕上がる。

海老チリ

材料 2人分

- 車海老(有頭)※ ………… 大4尾(300g)
- 長ねぎ(斜め薄切り) ………… 15cm
- 生姜(薄切り) ………… 1片
- 豆板醤 ………… 小さじ1弱
- A
  - 醤油(あれば中国醤油) ………… 少々
  - きび砂糖® ………… 小さじ2
  - 酒 ………… 100mℓ
- アメリケーヌソース(市販) ………… 小さじ2
- サラダ油 ………… 大さじ4
- 胡麻油 ………… 適量

※有頭のブラックタイガーや赤海老でも可。

つくり方

1. 海老の足はキッチンばさみで切る。頭は包丁で切り離し、頭の中に砂袋(砂がたまった黒い部分)があれば、取り除く。みそは取り出さないよう気をつけて。
2. 胴体は殻ごと背側に深めの切り込みを入れ、背ワタを取り除く。均等な大きさになるよう半分に切る。
3. フライパンにサラダ油を強火で熱し、長ねぎ、生姜を炒める。香りが立ったら豆板醤を加える。
4. 海老の頭を加え、みそを出すように炒める。しっかり火が通ったら、胴体を加えてひと炒めする。
5. Aを上から順に加え、海老に火が入るまで強めの中火で煮る。途中で胡麻油を加える。
6. アメリケーヌソースを加え混ぜる。胴体の切り込み部分をヘラで押し広げ、ソースをからめて完成。皿に盛り、好みで香菜を添える。



西岡英俊さん
「Renge equriosity」店主

新宿にある上海料理の名店「シェフス」で研鑽を積み独立。新宿での開業を経て2015年、研ぎ澄まされたコース料理のみで勝負する現店を銀座にオープン。

Renge equriosity
東京都中央区銀座7-4-5
GINZA745ビル9階
☎03-6228-5551
㊎18:00〜20:30(L.O.)
㊡月曜

ノルウェーサバはおいしくてサステナブル

ジューシーな脂と旨味でグリーン〝サバ〟カレー

食べごたえのある厚い身と、ジューシーな脂が旨いノルウェーサバ。日本で消費される塩サバの約7割がノルウェー産といわれている。私たちが食べているサバの多くは、遥か8330㎞離れた北欧から来ているのだ。1980年代から水産物の流通に関わり、水産資源管理に詳しい片野歩さんに話を聞いた。

「ノルウェーサバが大量に輸入されるようになったのは、1990年に日本で起きたマサバの不漁がきっかけです」と片野さんは話す。戦後、サバは貴重な動物性タンパク源として日本人の食卓を支えていた。1990年代、食用になるサバの需要を支えてきた三陸沖のサバが、急激に減少してしまった。そこで白羽の矢が立ったのが、大きく育ったタイセイヨウサバが水揚げされるノルウェーだった。

「私も最前線でサバの買い付けをしていましたから、何度もノルウェーに足を運びました。当時からサステナブルに沿った漁業をしていて、魚は貴重な水産資源という考えが浸透していることが印象的でした」と片野さんは当時を振り返る。トレーサビリティーを徹底しているノルウェーでは、一隻ごとの漁獲枠を厳密に管理している。加えて、漁獲はサバが旬を迎える時季に限っているので、一尾ごとに価値のあるおいしいサバのみを市場に送り出せる仕組みだ。水揚げされたサバは、冷凍され日本へとやってくる。一年を通して、脂ののった身を味わうことができるのだ。産卵を控えて痩せた親魚や、十分に育っていない未成魚の漁獲は避けられ、翌年以降の水産資源へと繋がっていく。水産資源、漁師、消費者、三方（さんぼう）良しの漁業スタイルがノルウェーにはあるのだ。

漁獲される時季が決まっているので、レストランを経営する料理人たちの間でも、常に変わらぬ品質で手に入るノルウェーサバを支持する人は多い。「独特の魚臭さがなくて、身質が良いので料理に使いやすいです」と語るのは、渋谷にあるタイ料理レストラン「CHOMPOO（チョンプー）」の店主、森枝幹さん。レストランだけでなく、社食やイベントも手がける新進気鋭の料理プロデューサーだ。「僕が好きなタイ料理でもノルウェーサバは大活躍ですよ」と、バイマックルーやバジルなど3種のハーブと合わせたグリーンカレーを披露してくれた。オリエンタルな香りと出会ったノルウェーサバが口の中で柔らかく崩れると、たっぷり蓄えられた脂の旨味がじんわり広がる。大らかで懐の深い味わいに懐かしさを覚え、ノルウェーの海に想いを馳せるのだった。

編集長・植野広生とdancyu食いしん坊倶楽部が試食！

植野「ノルウェーサバは、厳密な資源管理によって、質も量も安定しているのがいいですね。シンプルに焼いても深い味わいになるし、サバ味噌などしっかり煮込む料理に使っても、深い旨味が残り、程よい脂が感じられます。幅広い料理で持ち味を発揮すると思います」

●dancyu食いしん坊倶楽部部員からの声。

「親しみのあるサバ。**よく食べているのはノルウェーサバだと思う**」（女性・45歳）「脂がのっていて国産よりもおいしい。**品質が安定していて外れがない**」（男性・59歳）「旬を感じる食文化も大切ですが、保存技術も向上し、**いつでもおいしいものが食べられるのもうれしい。**ノルウェー産サーモンが日本に定着したように、新しい定番になるとよいです」（男性・48歳）「脂がのっていて、しっとりしている。**調理が簡単でもおいしく仕上がりやすい**」（女性・25歳）



ノルウェーサバ

ノルウェーは漁獲量の設定とトレーサビリティーを漁業に導入した最初の国の一つで、貴重な資源を守りながら漁獲しています。ノルウェーサバは、サステナブルに沿って、脂がのるベストシーズンにのみ漁獲するので、身が厚くてジューシーなおいしさを楽しめます。

文＝河野大治朗



グリーン “サバ”カレー

材料 2人分

ノルウェーサバ ……… ½尾
グリーンカレーペースト ……… 40g
いんげん ……… ½袋
ココナッツミルク ……… 適量
牛乳 ……… 大さじ2
ナンプラー ……… 小さじ1
クラチャイ ……… 10g
バイマックルー ……… 5枚
ココナッツシュガー ……… 大さじ1
タイバジル ……… 5g
バゲット ……… 1本
サラダ油 ……… 適量

つくり方

1 ノルウェーサバは骨を取り除き、2㎝幅に削ぎ切りする。いんげんはヘタを切り落として半分に切る。クラチャイは薄切りする。

2 油をひいた鍋にグリーンカレーペーストを入れ、中火にかける。焦げつかないように木ベラで混ぜながら香りが立ってくるまで炒め、グリーンカレーペーストに表記されている分量のココナッツミルクと牛乳を加える。ひと煮立ちしたら弱火にして、ナンプラー、ココナッツシュガーを加えて味を調える。

3 クラチャイ、バイマックルー、タイバジルを加えて2分ほど煮て、ノルウェーサバといんげんを入れる。ノルウェーサバに火が通ったら、器にバゲットとともに盛りつけて出来上がり。

右写真は左からタイバジル、クラチャイ、ココナッツシュガー。これらを入れることでコクと香りが増し、味わいが本格的になる。森枝さんは牛乳を加えてまろやかな味わいにすることで、欧米で好まれるバゲットスタイルに仕上げた。タイバジルは一般的なバジル、クラチャイは半量ずつの生姜とゴボウ、ココナッツシュガーはブラウンシュガーで代用することができる。





森枝 幹さん 「CHOMPOO」店主

1986年生まれ。調理専門学校を卒業後、オーストラリアへ留学。「Tetsuya's」で料理の基礎を学び、京料理の「湖月」、マンダリンオリエンタル東京内「タパス モラキュラーバー」で修業を積み、独立。2019年「CHOMPOO」をオープン。

CHOMPOO
東京都渋谷区宇田川町15−1 渋谷PARCO4階
☎03-6455-0396 ㊑11:30〜21:00(L.O.)
㊡不定休

ノルウェーサバの食材としての魅力とは？



ノルウェーサバの特徴といえば、きめ細かく霜降り状にのった脂からくるジューシーさ。ほかの食材と合わせても、そっと寄り添うような味わいで幅広い料理との相性が良い。メインでもサブでも大活躍の食材だ。森枝さん曰く「ハーブや調味料を大量に使わず、魚の香りを生かして仕上げられるのはノルウェーサバならではの魅力ですね」。

パンと生きる国の〝ザ・ベスト〟パンの友

ルーマニア



ルーマニアの伝統料理「ブレッドボウル」。丸パンの中身は、豆と自家製ソーセージのシチュー。こっくりとして体が芯から温まる一皿だ。夏は冷製スープなど、パンに注ぐスープは多彩。一年を通して楽しまれている。やはり伝統料理のパプリカのマリネ（右奥）を添えて。
＊取材協力：「Niki's Kitchen英語料理教室」本場の味をネイティブ講師に教わる料理教室。今回はルーマニア料理のミミ&ダナ先生が担当。www.nikikitchen.com

撮影：松島 均

この国の料理の土台には、パンを愛する国民性があるのだろう。「ブレッドボウル」に使う丸パンは、中くらいの南瓜サイズ。できた穴にスープを注ぐ。ルーマニアの伝統的な家庭料理だ。

もともと食材をシンプルに生かしたおいしさで知られる、ルーマニアのスープやシチュー。パンの器が、そこに小麦の風味を添え、さらに味わい深くする。ちぎったパンと一緒に食べ進み、最後に残るご馳走がスープの旨味をたっぷり吸ったパンの底。何と幸福な料理だろう。多くの家で、ブレッドボウルの日は昼からパンを手づくり。ずいぶん手間がかかると想像するが、「これがルーマニア料理よ」と笑顔で答えるのがこの国の主婦たちだ。

東欧唯一のラテン民族の国。食べることが大好きな人々が、一日三回の食事に欠かさないのがパン。祝日や人生の節目には特別なパンを焼き、皆で分かち合う。パンとともに生きる国なのだ。

そんなルーマニアで、パンの最高の友と言えば「ザクスカ」。名産のパプリカと茄子、玉ねぎのペーストで、濃厚な旨味、甘味が小麦の香りと抜群に合う。余計な味つけはせず、長時間煮込むことで野菜の滋味を引き出すため、調理は半日がかり。しかし、手を抜くことなど誰も考えない。

家族や友人との食事を何より大事にする人々。食卓で心と心を結び、楽しい時間を紡ぐのは、手をかけ、心を込めた料理だと信じている。その食卓は底抜けに陽気で、賑やかな会話が何時間も続く。パンと生き、美味を喜び、人を愛する。ルーマニアの食卓は、この国の幸福の象徴だ。

さて、そんなルーマニアの朝食。普段通りに用意されているのは、手づくりのジャムやペーストだ。冬は零下にまで冷え込む日も珍しくないが、ママがコトコトと煮た優しい味をパンにのせて噛みしめれば、すぐ温かさに包まれる。パンと暮らす日々の豊かさを実感する朝の風景である。

朝食から始まる幸せ。



手間と時間が育むレシピ。「ザクスカ」は温かな家族の味

長時間オイルで煮た玉ねぎに、直火で焼いたパプリカ、茄子を合わせ、さらに数時間煮た野菜ペースト「ザクスカ」は、ルーマニアの〝ザ・ベスト〟パンの友。パプリカと茄子が旬の夏に家族総出でつくり、保存瓶に入れて一年を通して楽しむ。家ごとにレシピが違い、皆、自宅の味こそ最高と愛してやまない。

☆レシピは、【ヤマザキ世界の朝食】で検索！



「ロイヤルブレッド」

いまどきの旬 第十七回

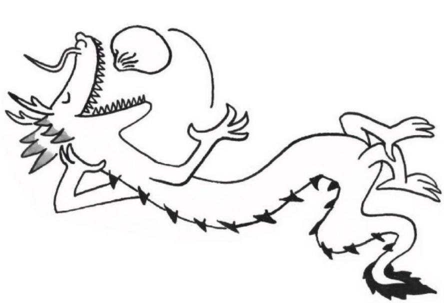
包子

「包む子」と書いて中国語でパオズと読む。包子とは関東では「肉まん」、関西では「豚まん」と呼ばれるおなじみの中華まんのことである。ほかほかとした抜群の存在感でいつの間にか日本の冬の風物詩となったが、本場はもちろん中国で、点心（間食・軽食）の一つである。

起源も古く、今から約1800年も前の三国時代の頃だといわれている。手のひらに生地をのせて肉あんを包もうとすると自然に形は丸くなると思うが、起源に関する諸説の中にはこの形にこそ意味があると唱えるものがある。ただ、この説はちょっと生々しい。当時の中国には河川の氾濫などの天災に悩まされた人々がいて、彼らには水神様に人の頭（！）を供えて水害を収める信仰があった。しかし当時の名将・諸葛孔明はそうした人身の犠牲を嫌がり、人の頭に似せたものをつくって水中に投じた。すると川は鎮まったそうだ。その「人の頭に似せたもの」とは小麦粉を水で練ってつくった皮に、羊や豚などの肉を包んだもので、まさに包子つまり中華まんの始まりである。

この話は時を経て広く大衆に伝わることになり、日常に食べるほか、正月や誕生日などの行事に包子をつくる習慣が中国では今も定着している。丸くふくよかな形なので、子孫繁栄のシンボルともなっている。

包子が日本にいつ頃登場したのかははっきりしないが、神戸や横浜にある中華街の専門店で売られたことが始まりとされる。東京で一般に食べられ始めたきっかけの一つは「新宿中村屋」で1927年に売られた〝支那饅頭〟のようだ。創業者夫妻が旅行に出かけた中国で食べ、日本人好みにアレンジして販売したものが始まりだという。生地づくりに苦労したという話がある。それもそのはず。本場の包子を膨らませるのは「老麺」と呼ばれる発酵生地である。これは水と小麦粉だけで練ったタネを発酵させたものを、使うたびに水と小麦粉を継ぎ足しながら鰻のタレのように先祖代々受け継がれていくものである。点心をつくる職人たちは老麺を大事にする。豚肉、ピザ、あんこなど、つい中身に興味が向くが「包む」生地を味わうことも醍醐味だ。



ひとこと

コンビニで売られる肉まんに付いてくる調味料は、地域によって違いがあるという。関東では何も付かないが、他地域では酢醤油やからしが付くところも。

文＝土田美登世

つちだ・みとせ●料理や食材が持つ風土や歴史のリサーチをライフワークとするライター。肉まんには何もつけない派。

イラスト＝横山寛多

「日本橋 ゆかり」直伝！ つゆの素ゴールドだからビシッと味が決まる！

文句なく旨い〝牡蠣バターめし〟

文＝鈴川涼香　撮影＝相澤 正　デザイン＝根岸良介（omodaka）

老舗日本料理店の三代目、野永喜三夫さんが教えてくれた〝牡蠣バターめし〟は、その手軽さとは裏腹に驚くほど滋味深い。秘訣は、野永さんが愛用するにんべんの「つゆの素ゴールド」にあり。有機醤油を使い、化学調味料無添加で仕上げたこの調味料は「醤油と味醂のバランスが絶妙で、だしの旨味が豊か」とプロも納得の味。これさえあればどんな和食でも一発で味が決まる。しかも「自然な風味だから素材の持ち味が生きるんです」といいこと尽くめ。

そんな万能調味料は乳製品とも相性がいい。「新感覚の〝乳〟和食」だという牡蠣バターめしは、野永さんの独創性もあふれた一品。バターにチーズ、さらに黒胡椒の香りを効かせた後をひく旨さだ。冬のご馳走、ぜひお試しを。

材料　2〜4人分

- 牡蠣(加熱用)………150g
- 米………2合
- 水………310mℓ
- つゆの素ゴールド………40g
- 生姜(せん切り)………1片(約10g)
- バター………10g
- A
  - パルメザンチーズ………大さじ1
  - 黒胡椒………適量
  - 海苔(ちぎる)………適量
  - 万能ねぎ(小口切り)………適量

つくり方

1. 牡蠣は水を張ったボウルに入れて、汚れを取るために優しくもみ洗いする。キッチンペーパーにのせて水気を取る。
2. 土鍋に、研いだ米、水、つゆの素ゴールドを入れて混ぜる。1を並べて、生姜、ちぎったバターを散らしてのせる。
3. 蓋をして強めの中火にかける。沸騰する前にいったん蓋を開け、牡蠣はいじらずに米だけをほぐすように菜箸で混ぜる。
4. 沸騰したらごく弱火で10分炊く。仕上げに１分強火で炊き、火を止めて10分蒸らす。
5. Aをのせて、しゃもじで牡蠣を小さめの一口大に切りながらさっくりと混ぜる。





野永喜三夫さん
「日本橋 ゆかり」店主

京都「菊乃井」で修業後、生家である「日本橋ゆかり」の三代目として腕を振るう。日本料理の親善大使も務め、世界に和食を広める活動も行なう。

日本橋 ゆかり
東京都中央区日本橋3-2-14
ＫＮビル１階
☎03-3271-3436
㊔11:30〜13:30(L.O.)
17:30〜20:30(L.O.)
㊡日曜　祝日



「紅白」を見ながらつくれちゃう⁉

このポリ袋が…⁉

荻野式㊙調理法 ポリ袋でおいしいおせちが簡単にできます！

おせち料理は、新しい年を迎えるための、
一年に一度のご馳走です。大晦日の数日前から
準備を始めなければならぬもの、というイメージですが、
おせちづくり歴半世紀以上(!)の荻野恭子さんは
毎年、「紅白歌合戦」を見ながら完成させてしまうとか。
その秘訣は、ポリ袋を使った驚きの調理方法！
今の時代に沿った、目からウロコのおせち論と
毎年挑戦したくなる、気楽なおせちづくりを紹介します。

教える人＝荻野恭子 料理研究家

 文＝岡村理恵　撮影＝工藤睦子

見事な三段重が、大晦日だけで完成します！



昔は冷蔵庫もなかったし、年末年始はどこも休みだったから、新しい年を迎えるおせちの仕込みは、年の瀬の大事な作業でした。「でもね」、料理研究家の荻野恭子さんは言います。「今はもう、冷蔵庫があるから保存食の意味合いはないし、**3日間もおせちを食べ続けるような過ごし方はしていないでしょう？**」

確かに、休みのとり方や、家族の集い方も変化しています。

「張り切っていっぱいつくったのに、余ったらもったいないじゃない。うちの家族だって、いろいろ並べても自分の好きなものしか食べない（笑）。今の暮らしに合った形でつくったほうがいいんです。無理して大量につくらないこと。**2人分くらいずつでつくって、『もっと食べたかったなあ』**と思わせるくらいが、来年のやる気にもなってちょうどいい」

とはいえ、黒豆、煮しめ、なますなど、定番のおせちは一口ずつでも食べたいし、せっかくなら重箱に詰めて、晴れやかな食卓にもしてみたい。

「だから、少量ずつがいいの。**少量でつくれば、品数が多くても苦になりません。**

それに、おせちは神様に供える食事なんです。神様に供えて、それを家族とともに食べて、新しい年も無事に過ごせますようにとお祈りするものです。**そういう特別な日の料理だということを**、しっかり伝えていきたいと思っています」

荻野さんの実家は料理屋さんです。両親は店の仕事で忙しく、家の食事は明治生まれのおばあさんがつくっていたそうです。

「子供の頃、おせちづくりは一大イベントだったことをよく覚えています。私は食いしん坊だったから、いつも台所で祖母につきまといながら味見をさせてもらったり、料理の手伝いをしたりして過ごしていたのね。明治生まれの人のおせちなんて大変よ。27日頃から黒豆の準備を始めていたし、煮しめも、素材ごとに別々に煮てから合わせていました」

その後、料理の学びを続けて大人になった荻野さんは、懐石料理店でプロに学んだこともありました。「和食ならではのおいしさ、つくり方の大事なところは受け継ぎたい」と思うと同時に、今の暮らしに合う調理方法にすることも考え続けてきました。伝統のおせちをつくるからといって、**〝昔ながら〟をすべて残す必要はない。**そうして、辿り着いた一つの答えが、ポリ袋調理だったのです。

「とにかく、誰にでもつくれるようにしたかったの。素材も、おせちづくりにしか使わない特別なものでなくていい。手に入りやすい食材で、1品でも2品でもつくってみようと思えて、**おいしかったらすぐ繰り返しつくれるように**と考えました」

紹介するのは14品。大晦日に一から作業を始めても、半日もあれば完成しますし、つくった人がヘトヘトにはならず、楽しく食べて飲む余裕もあるはずです。

さあ、**用意するのは、ポリ袋と、スーパーで手に入る食材だけ。**楽な気持ちでチャレンジしてみましょう！



おぎの・きょうこ●和食、フランス料理、中国料理をはじめ、世界65カ国の家庭料理の知恵を備えた料理研究家。アジア諸国で目にしたポリ袋の活用方法に着想を得て、早くからポリ袋調理を提唱。著書に『ポリ袋漬けのすすめ』（文化出版局）ほか多数。新刊に『塩水に漬けるだけ！ 乳酸発酵の体にいい！おいしいおかず』（学研プラス）がある。



こんな立派な
おせちに
なっちゃいました!

毎年、「紅白歌合戦」の開始とともに緩やかに準備を始め、フィナーレを迎える頃にはこの状態まで完成させてしまうというから驚き。おせち歴50年以上のキャリアがあるとはいえ、それを可能にするのが、ポリ袋調理マジックだ。



袋の中ですべて完結！
ポリ袋で混ぜる

ポリ袋おせち入門編は、材料をすべてポリ袋に入れて、袋の中で混ぜれば出来上がり。ボウルなどの洗い物が出ない、調理台のスペースもとらない、そのまま冷蔵庫に入れられるので、保存容器も要りません。

袋の中で、調味料をしっかりなじませることだけがポイントです。田作り、和え物、なますが次々出来上がる楽しさに、おせちづくりの概念が変わります。

ポリ袋のトリセツ 1

荻野式おせちには、スーパーのレジ横にあるような、シャカシャカした手ざわりのポリ袋（高密度ポリ袋）を使います。このタイプは、100〜120℃の耐熱性があります。

ミックスナッツ田作り

田作り（ごまめ）はお正月用にしか売っていないから、無塩の食べる小魚でも十分です。最近はコンビニでも売られている、無塩のミックスナッツも加えればさらにおいしくなりますよ。普段のおつまみにもぴったりです。



材料（2人分）

食べる小魚（食塩無添加）…30g
ミックスナッツ（食塩無添加）…50g
A きび砂糖、味醂…各大さじ1
　醤油…大さじ½

1



小魚とミックスナッツを耐熱皿に広げる。ラップをかけずに電子レンジ（500W）に2分かけて乾かす。

2



Aを耐熱容器に入れ、噴きこぼれないよう30秒〜1分ほどレンジにかける。二枚重ねにしたポリ袋に1を入れ、Aを回しかける。

3



よく振って、全体に調味液をからませる。粗熱が取れるまで袋の口を開けておく。



後をひく甘辛味。ナッツと小魚の食感もよく、甘すぎないからいくらでも食べられます。

数の子、ごぼう、さきいかのごまマヨ和え

お正月の定番、数の子を食べ飽きないようにとアレンジしていくうちに生まれたレシピです。何かもうひと味、と思ってさきいかを加えてみたら大ヒット！
数の子は細かくするから、折れ子(切れているもの)でも十分です。



ごまマヨネーズを満遍なくモミモミ

材料（2人分）
塩漬け数の子…50g
ごぼう…½本
さきいか…30g
【ごまマヨネーズ】
白すり胡麻、マヨネーズ…各大さじ2
酢、きび砂糖…各大さじ½
醤油…小さじ1

1



数の子は水につけて塩抜きをする(少し置き、4〜5回水を替える)。薄い膜を取って、一口大にちぎる。

2



ごぼうはたわしでよく洗ってささがきにする。ザルにのせて熱湯を回しかけ、湯をきる。

3



ポリ袋にごまマヨネーズの材料と1、2を入れ、さきいかを細く裂いて加える。ポリ袋の上からしっかりもみ込み、全体をよくなじませる。



さきいかの旨味がじわじわと効いて、主役の数の子を引き立てます。いろいろな食感が混ざっているから食べ飽きません。

切り干し大根とタコのなます

なますといえばせん切り大根ですが、ここは、切り干し大根を使っちゃいましょう。食感がいいし、味もよくなじみます。粒マスタードやオリーブで洋風に仕上げると、ワインにも合う味になります。

もんでいるうちにドレッシングも混ざり合う！



材料（2人分）

切り干し大根…30g
ゆでダコ…100g
オリーブ（グリーン）…12粒

【ドレッシング】

塩…小さじ¼〜½
きび砂糖、粒マスタード…各小さじ1
酢、オリーブオイル…各大さじ3

（仕上げ用）パセリのみじん切り…大さじ1

1





ポリ袋に切り干し大根と水を入れてさっと洗い、水を捨てる。

2



ゆでダコは食べやすいように薄切りにし、オリーブ、ドレッシングの材料も1の袋に加える。ドレッシングの塩の量は、オリーブの塩味にもよるので、味見をして調整する。

3



ポリ袋の上から、切り干し大根にドレッシングをよくもみ込み、全体をしっかりなじませる。器に盛り、仕上げにパセリを散らす。



ドレッシングを吸った切り干し大根の食感はコリコリして、生のせん切りとはまた違ったおいしさ。オリーブやマスタードが絶妙なアクセントになります。

これが真骨頂！ポリ袋で蒸す

直火でなければ、ポリ袋で加熱調理もできます。高温になりすぎないように、蒸気で蒸せばいいのです。家にある一番大きな蓋付き鍋に、穴の開いたプレートを敷けば蒸し器になって、一つの鍋で複数のおせちが同時につくれます。

　鍋の湯が沸騰して蒸気が上がったら弱火にし、その後はずっと弱火で。蒸し時間の長いものから鍋に入れ（鍋肌に当たらないように注意）、時折、湯を足しながら、時間がきたら取り出す。

　煮汁が煮詰まる心配がないので、少量の煮物も上手につくれますよ。



ポリ袋のトリセツ2

ポリ袋が破れることもあるので、煮汁が心配なものは袋を二重にすると安心。膨らむので、できるだけ空気を抜いて口を閉じます。

黒豆

時間がかかるおせちの筆頭、黒豆煮も、
荻野式ならその日のうちに出来上がり！
2時間も鍋に入れておけば、十分に火が通ります。
調味液に長めに浸しておいてから蒸せば
おなじみの柔らかさの黒豆にも仕上がるし、
調味液と合わせてすぐに蒸しても、
コリッとした歯ごたえを残した
〝雁食い豆〟になって
それもまたおいしいですよ。

蒸しっ放しで1〜2時間。
好みの柔らかさになったら
〝追い砂糖〟で仕上げ！



材料（つくりやすい分量）

黒豆…1カップ（約150g）

【調味液】

- 湯（50℃くらい）…2カップ
- きび砂糖…大さじ4＋4
- 醤油…大さじ½
- 塩…小さじ½



黒豆はサッと洗って水気をきり、ポリ袋に入れる。きび砂糖大さじ4を残して調味液の材料をすべて入れ、ポリ袋を揺すってよく混ぜる。



空気を抜いて袋の口を閉じ、時間があれば半日（7時間くらい）漬けておくと豆がふっくらして、火の通りが早くなる。





ポリ袋を二重にして口を閉じ、蒸し器に入れて、弱火で1〜2時間蒸す（火の通り具合は好みで）。途中、袋を揺すって、豆と調味液をむらなく混ぜるのがポイント。



豆が好みの柔らかさになったら袋の口を開き、残りのきび砂糖大さじ4を入れて揺すって混ぜ、再び口を閉じて、さらに30分ほど蒸す。

きび砂糖で味をつけることで、上白糖にはない、コクを感じる甘さに仕上がります。漬けずに煮ても程よい食感になり、豆のおいしさが味わえます。



栗きんとん

市販の栗の甘露煮にはくちなしが使われているので、そのシロップを活用して調味すれば、十分にきれいな色がつきます。
さつまいもを水にしっかりさらすのも、色よく仕上げるポイントです。

シロップで蒸して30分。
袋の上から麺棒で
芋だけをつぶします



材料（つくりやすい分量）

さつまいも… 1本（正味250ｇ）
栗の甘露煮（市販）… 1瓶（300ｇ）
味醂…小さじ½
塩…少々

始末の一品。

さつまいもの皮チップス

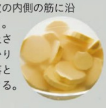


厚くむいたさつまいもの皮は、素揚げにすればおいしいチップスになります。油が冷たいうちに皮を入れ、弱めの中火でじっくり揚げて、熱いうちに塩をふります。





さつまいもは厚さ7㎜の輪切りにして、皮の内側の筋に沿って厚くむく。水に5分以上さらしてしっかりでんぷんを落とし、水気をきる。

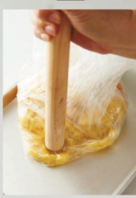




ポリ袋にさつまいもを入れる。栗の甘露煮のシロップを先に半量取り分けておき、甘露煮と残りのシロップ、味醂、塩を入れる。



ポリ袋の上からよくもんで全体をなじませ、空気を抜いて袋の口を閉じる。ポリ袋を二重にして口を閉じ、蒸し器に入れて、弱火で30分蒸す。



さつまいもが柔らかくなったら、熱いうちに、ポリ袋の上から芋だけを麺棒でつぶし、取っておいたシロップを加え、全体をもんでよく混ぜる。

甘い印象のおせちですが、この味つけなら、おかず感覚の食べやすさです。少し栗がつぶれたり、芋の粒々が残るくらいの仕上がりも美味です。



岩石卵

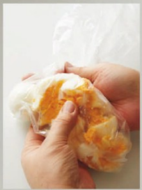
卵の黄色は金銀財宝の象徴。
ゆで卵で手軽につくれるのに、伊達巻きにも負けない、見た目も華やかな一品をご紹介します。
正式なやり方では、卵の白身と黄身を分けて刻み、混ぜて巻き簀で形を整えて……と手がかかりますが、ポリ袋ならつぶしてクルクルまとめるだけ!

5分蒸して固まったら
好みの厚さにカット



材料（つくりやすい分量）

固ゆで卵…3個
きび砂糖…大さじ1
塩…小さじ⅓
片栗粉…小さじ1



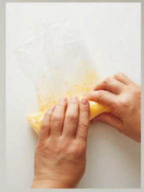
ポリ袋に殻をむいたゆで卵を入れ、袋の上からもんでつぶす。



砂糖、塩、片栗粉を加え、ポリ袋を両手で挟んで、すり合わせるようにしてよく混ぜる。



卵を袋の底に集めて、直径3〜4㎝の円筒状に整える。



端の部分が余ったら折り畳み、手前からくるくると巻く。ポリ袋を二重にして口を閉じ、蒸し器に入れて、弱火で5分蒸す。

優しい甘味の口直しの一品。黄身が黒っぽくなることがありますが、卵に含まれる硫黄の成分なので平気です。



鶏の松風焼き

肉だねに、白味噌が入る〝松風(まつかぜ)〟。正式なつくり方だと、肉だねに卵も入れて、流し缶を使ってつくるので、どうしても量が多い。そこで、味よく、最小限の分量でつくれるように工夫しました。本来は、仕上げにケシの実を散らしますが、白胡麻でも十分です。

1



ポリ袋に挽き肉とAの材料をすべて入れる。

2



ポリ袋を両手で挟んで、すり合わせるようにしてよく混ぜる。

3



挽き肉を袋の底に集めてまとめる。厚さ1.5cmほどの長方形に整え、ポリ袋の端は畳む。蒸し器に平らに置いて、弱火で20分蒸す。指で押して、弾力があれば蒸し上がり。

4



粗熱が取れたら袋から取り出し、魚焼きグリルなどでこんがり焼く（火は通っているので焼き色がつけばよい）。表面に味醂を塗って白胡麻をふる。

材料（つくりやすい分量）

鶏挽き肉…250g

A
- パン粉…20g
- 味噌（好みのもの）…20〜30g
- きび砂糖…大さじ2
- 味醂、酒…各大さじ1
- 醤油…小さじ1

（仕上げ用）味醂、白煎り胡麻…各適量



甘味噌の風味が、鶏挽き肉によく合います。味噌は白味噌に限らず、お住まいの地域で手に入るどんな味噌でもおいしくつくれます。



平らに置いて、20分！
仕上げに焼き目でお化粧を

海老の酒塩蒸し

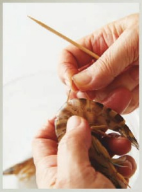
海老は「腰が曲がるまで長生きで」という家族の無病息災を祈る食材。鮮やかな紅色で、おせちに華を添えます。お正月なので車海老にしましたが、ブラックタイガーでも十分ですよ。

10分で蒸し上がり！
仕上げの形に整えて蒸すと◎



材料（2人分）
有頭海老… 4尾
酒、塩…各少々

1



海老は頭から数えて、第2関節くらいの節と節の間に竹串を入れ、背ワタを取る。

2



キッチンばさみで、ひげや足の先、尾の先を切り落として整える。

3



二重にしたポリ袋に入れて塩、酒を加え、袋を揺すって全体になじませる。空気を抜いて袋の口を閉じ、蒸し器に入れて、弱火で10分蒸す。



殻ごと蒸すと、殻の香ばしさが身に移って、贅沢な味わいになります。頭を外したら、みそで日本酒をキュッと一口！

豚肉の昆布巻き

家庭で本格的に
ニシンの昆布巻きをつくろうと思ったら、
時間がかかるし本当に大変です。
鮭などを巻いてもいいけれど、
ふと、早煮用の昆布を使って
薄切りの豚肉を巻いたら、
子供受けもよく、大好評でした。

早煮昆布と
薄切り肉なら
40分でOK!



材料（2〜3人分）

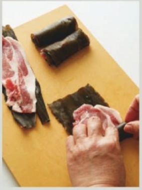
早煮用昆布…20cm×4枚
豚薄切り肉（肩ロース。こま切れを広げて使っても）…4枚
A きび砂糖、酒、醤油、味醂…各大さじ1
　水…½カップ

1



ポリ袋に、水にサッとくぐらせた昆布を入れて少し置く。

2



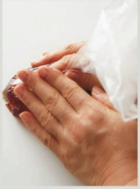
昆布がしんなりしたら、昆布1枚に豚肉1枚をのせてくるくると巻く。巻き終わりに余白があるときれいに巻ける。

3



昆布の巻き終わりを下にして1のポリ袋に戻し、Aの材料を加える。袋を揺すってきび砂糖をよく溶かし、全体になじませる。

4



空気を抜いて袋の口を閉じる。さらに二重にして口を閉じ、蒸し器に入れて、弱火で40分蒸す。

昆布の風味と旨味が豚肉にもしっかり移って、一体感のある昆布巻きになります。昆布が柔らかく、さっぱりとした味つけなので、日常のおかずにも向きます。



煮しめ

煮しめは、おせちの華。
野菜を型抜きしたり、飾り切りにするだけで、
普段と違った華やかな仕上がりになります。
できる範囲でかまいませんから、
お正月らしさを楽しみましょう。
関東は里芋、関西は海老芋を使いますが、
使い勝手がよく味もよい、山芋をお薦めします。

材料（2人分）

鶏もも肉…150g
こんにゃく…100g
干し椎茸…小4枚
にんじん…50g
れんこん…70g
山芋（自然薯）…100g
A
- 椎茸の戻し汁…¾カップ
- 酒、味醂、砂糖…各大さじ2
- 醤油…大さじ1
- 塩…小さじ1

（仕上げ用）絹さや… 6～9枚

1



干し椎茸は1カップほどの水で戻し、笠に放射状の切り込みを入れる。れんこんは厚さ1cmの輪切りにし、花形になるように切り込みを入れ、水にさらす。山芋は皮をむいて長さ4cmほどに切り、縦半分に切る。にんじんは厚さ7mmの輪切りにして花型で抜く。余力があれば花びらの間から中心に向かって切り込みを入れ、ねじり梅に整える。

2



こんにゃくは厚さ5～6mmに切り、中央に切り込みを入れ、片端を切り込みに通して手綱形にする。塩と砂糖ひとつまみ（分量外）をふって軽くもむ。

3



鶏肉は一口大に切って、塩ひとつまみ（分量外）をふり、軽くもみ込む。

4



ポリ袋に1～3とAの材料を入れる。味の出る鶏肉、椎茸などは下に、くずれやすい山芋やれんこんは最後に入れる。袋をよく揺すって全体をなじませ、空気を抜いて口を閉じる。袋を二重にして50分蒸す。

5



絹さやは、芽の部分は残して筋を取る（正月に「芽を摘まない」ように）。塩少々（分量外）をまぶしてさっとゆで、煮しめを盛りつけるときに添える。

いろいろな素材の味が楽しめるのが煮しめのよさ。特に山芋の食感と味なじみのよさに驚きます。干し椎茸の戻し汁と鶏肉を効果的に使えば、だし要らずです。





完成まで50分！
全部一緒にしても
大満足の仕上がり！

始末の一品。
がんもどき



❶煮しめで残った野菜の皮、合わせて約100gをみじん切りにし、木綿豆腐150g（水気を拭う）、塩、砂糖各少々、小麦粉大さじ2とともにポリ袋に入れてよく混ぜ、空気を抜いて口を閉じる。
❷ポリ袋の底の角を切って一口大に絞り出し、スプーンですくって揚げ油に入れる。上下を返しながら、色づくまで揚げる。





食べる直前までなじませておいしく

ポリ袋で漬け置く

調味料が少量で足りるのも、ポリ袋調理のよさです。空気を抜いて密封すれば、調味液が素材全体に効率よくからみ、味がよくなじむ上に、コンパクト。そのまま冷蔵庫に入れられますから、ポリ袋での漬け置きは理にかなっています。

甘酢漬けのほか、肉の焼き漬けや、魚の下味つけなど汎用性も高いので、普段のおかずにも活用してください。

ポリ袋のトリセツ3

袋の口を閉じるときは、しっかり空気を抜いた上で、片結びにしておくと便利です。開閉がスムーズに行なえます。

たたきごぼう

関西では祝い肴に欠かせないたたきごぼう。胡麻酢で仕上げるので、酢の物感覚でどうぞ。下味つけで、軽く火を入れますが、食感は残したいので、サッと煮程度に。



材料（2〜3人分）

ごぼう…1本

A
- 酢、砂糖…各大さじ½
- 醤油…小さじ½
- 水…1カップ

【胡麻酢】
- 白すり胡麻…大さじ3
- 酢…大さじ2〜3
- 砂糖…大さじ2
- 塩…ひとつまみ

1



ごぼうはたわしでよく洗い、麺棒で叩いて繊維をほぐす。長さ6㎝に切り、さらに縦半分に切ったら軽く洗う。

2



フライパンに**1**のごぼうと**A**を入れて中火にかける。5分ほど煮てザルに上げ、汁気をきる。

3



ポリ袋に胡麻酢の材料と**2**のごぼうを入れ、袋ごともみ込み、空気を抜いて袋の口を閉じる。1時間以上置いてなじませる。



程よい食感を残しつつ、ごぼうの芯まで味がしみます。さっぱりとした胡麻酢で、箸が進みます。

菊花かぶ

甘酢味は、おせちの箸休めにぴったりです。立て塩（塩水）に漬けてしんなりさせてから甘酢に漬ける方法もありますが、隠し包丁を入れて、長めに漬けておけば、しっかり味が入ります。



材料（2人分）

かぶ…2個

昆布（5㎝角）…1〜2枚

赤唐辛子…1本

【甘酢】
- 酢…大さじ3
- 上白糖…大さじ2
- 塩…小さじ½
- 水…¼カップ

1



かぶは茎の根元を切り落とし、断面を下にして置く。下から5㎜ほどを残して3〜4㎜間隔で切り込みを入れ、90度向きを変えて同様に切り込みを入れ、格子状にする。

2



味がしみて、切り分けやすくなるよう、底に十文字の切り込みを入れる。

3



ポリ袋にかぶ、唐辛子、昆布、甘酢の材料を入れ、上白糖をよく溶かし、全体になじませる。空気を抜いて袋の口を閉じ、半日（7時間くらい）置く。



かぶが大きければ底の切り込みに沿って割り、赤唐辛子を小口切りにしてのせます。唐辛子の辛味も爽やかに効いた、きりっとした甘酢漬けです。

鴨肉のマーマレード焼き

鴨の脂をこんがり焼いて、旨味と香りを楽しみます。懐石では、焼いた後に湯をかけて脂抜きをしたりしますが、家庭ならしっかり脂をきれば十分です。

焼きつけた面からたれがなじむ



材料（つくりやすい分量）

鴨肉（または鶏もも肉）…300g
塩、胡椒…各少々
サラダ油…少々
A　マーマレード、醤油、酒…各大さじ1
　塩…少々

1



鴨肉は常温に戻して塩、胡椒をふり、皮に7〜8㎜間隔で格子状の切り込みを入れる。

2



フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にして焼く。肉の周囲が白っぽくなるまで七割方火を通し、他の面も焼く。

3



ポリ袋に肉を入れ、Aの材料を加える。袋の上からもみ込んでなじませ、空気を抜いて袋の口を閉じて、冷蔵庫で半日（7時間くらい）置く。



鴨肉は厚さ6〜7㎜に切る。残った調味液は、フライパンでとろりとするまで煮詰めて、ソースにしても美味です。

ぶりの幽庵焼き

ぶりは出世魚の代表格。
その焼き物で新年を祝います。
少量の切り身でも、丁寧に準備しておけば
好きなときに焼きたてを楽しめます。

あとは焼くだけ!の
スタンバイ状態



材料（2〜4人分）

ぶりの切り身… 2切れ
塩…小さじ¼
A | 醤油、酒、味醂…各大さじ1
　| 柚子の皮のせん切り…適量

1



ぶりは半分に切って塩をふり、15分ほど置く。

2



出てきた水気をしっかり拭き取る。このひと手間で臭みが取れる。

3



ポリ袋にぶりとAの材料を入れ、袋の上からもみ込んでなじませる。空気を抜いて口を閉じ、30分〜半日ほど置く。

4



グリルで両面をこんがり焼く。調味液で焦げやすいので、程よく焼き目がついたらアルミホイルをかぶせる。仕上げに残った調味液を塗って、照りをつける。

醤油と酒、味醂の甘辛い幽庵だれに、柚子がふわりと香ります。焦がさずしっとり焼き上げましょう。



盛りつけます

さあ、仕上げは盛りつけです。お皿に盛ってもいいけれど、せっかくの晴れ舞台！ 重箱や弁当箱をお持ちなら、そこに詰めてみましょう。仕切りがないので詰めにくいかもしれませんが、隙間ができたら、かまぼこで埋めればいいのです。**ポリ袋に入っていた料理が、きれいに並べるだけでもてなしの顔**になって、「おせちをつくったんだなあ」としみじみ実感します。**最初は何品かに挑戦して、**買ってきたおせちと組み合わせたってかまいません。年に一度、重箱を引っ張り出してくるだけでも、気持ちが改まってよいものです。

一の重 酒のアテ（祝い肴）

重箱は上から順に一の重、二の重と重ねます。一の重には、お祝いの食事始めに供される酒のアテになる、〝祝い肴〟を入れます。荻野式おせちの祝い肴は「黒豆、数の子、田作り」の3種。地域によっては、田作りを、たたきごぼうにするところもあります。

形や色の似たものが近くにならないように考えます。どう詰めるか、配置を書いてみるのもお薦めです。

中心に入れるものを決めて、四隅を埋めていくときれいに詰められます。黒豆のように細かいもの、汁気のあるものは、小さな器に入れるとよいでしょう。

隙間にはかまぼこを。飾り切りにすれば彩りがよくなり、仕切り代わりにもなります。

重箱には仕切りがないので、味移りのしそうなものは隣り合わせにしないようにします。

南天などがあれば、あしらいに使うと見た目が締まります。



かまぼこは、間仕切り名人！ 手綱かまぼこのつくり方

材料

紅白かまぼこ…適量


かまぼこを板から外すときは、包丁の背を使うときれいに切り離せる。


かまぼこは、好みの厚さに切る。紅白の境目よりも少し内側に包丁を入れ、皮をむくように切り込みを入れる。端は少し残す（切り離さない）。


皮の中央に切り目を入れる。


皮の端を切れ目の下からくぐらせて手綱にし、上からかぶせる。

二の重　酢の物・焼き物

二の重は焼き物を中心に入れます。縁起物の海老、ぶりなどの魚介類は欠かせません。また、さっぱりした酢の物も、この二の重に入れます。

配置に決まりはありませんが、肉、魚介、酢の物でまとめてみましょう。



鴨肉のマーマレード焼き漬けのそばに、洋風のなますを置くなど、味のつながりも意識すると、置き場所が決めやすくなります。

菊花かぶと一緒に漬けた昆布は、仕切り代わりに使っても。

三の重　煮物

三の重は煮物を入れます。煮しめは、さまざまな食材を合わせて煮るので、家族仲良く過ごせるように、末長く健やかにといった意味合いがあるといわれています。いろいろな具が入って、汁気もあるので、本来は鉢のほうが盛りつけやすい料理です。重箱は底が平面で、思ったよりも量がたっぷり入るため、2人分では隙間ができてしまうかもしれません。立てかけたり、重ねたり、工夫しながら詰めてみましょう。

これで皆さんも、おせち名人ですよ！

花にんじんは全体に散らし、絹さやは3枚ずつところどころに差し込むとアクセントになります。



昆布巻きは隅にまとめて並べます。

特別広告企画
ギフト特集

冬のおいしいとっておき





頂戴したら、うれしい、
誰かに差し上げてもうれしい。
贈り物には、人を笑顔にする力がある。
全国から取り寄せることができ、
いつもとはひと味違った
特別感のある、とっておきの美味を集めました。
年末年始の手土産やプレゼントに
はたまた自身へのご褒美にも
ぜひ、どうぞ！



文＝斉藤由利子　撮影＝kuma*(御福餅本家)、三浦英絵　デザイン＝ナカミツデザイン



御福餅本家がある二見浦に寄せる波を餡で表す「お福餅」。餡を中に入れた「お福包み餅」（奥）は、2020年にリニューアル。左よりココア、プレーン、きな粉の3種。御福餅本家プロデュースの東京・神楽坂にあるマリアーヌでは、お福餅はじめ、伊勢の味を楽しめる。

●マリアーヌ
東京都新宿区神楽坂6-58 RITZ 神楽坂2階 ☎03-6280-7744
㊮11：00～18：30（L.O.） ㊡第2・4月曜（祝日は営業し、翌火曜休み）

ギフト特集 冬のおいしいとっておき

江戸時代の創業。伊勢のロングセラー「お福餅」

手づくりが紡ぐ餡と餅の愛しい味

江戸時代には「一生に一度はお伊勢さん」と、庶民の憧れだったお伊勢参り。創業元文3（1738）年の「御福餅本家」は、当時営んでいた茶店で、全国から集まる旅人に餡餅をふるまうところから始まった。以来280余年、常にベストな素材へと吟味を重ね、いつも変わらぬおいしさで癒しの一服に彩りを添えている。

ちょっと大きめの一口サイズ。頬張れば、口当たりのなめらかなこし餡と、歯切れのよい餅が魅力的なハーモニーを奏でる。このシンプルな味わいを紡ぐのが、職人の手業というから驚かされる。御福餅本家では〝あんつけ〟はすべて手作業で行い、箱詰めしている。近年、パッケージの見直しで日持ちがするようになり、贈り物にも使いやすくなった。最新技術も柔軟に取り入れながら、伝統の味を守り抜いているのである。

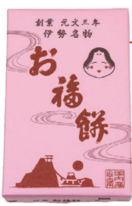
包みをほどくと「伊勢のやさしいお福わけ」という文字がのぞく。ちょっとした心遣いがまたうれしい。贈られた方が思わずほっこりする、温もりもおいしい「お福餅」である。

お伊勢参りは二見浦から





古来、お伊勢参りは、二見浦で穢れを祓う禊を済ませて臨むのが正式。現在は、二見興玉神社を参拝して無垢鹽草（むくしおくさ）を授かる浜参宮が主流となっている。参拝後は御福餅本家へ。つくりたての味で英気を養い、外宮に向かおう。



お福餅

吟味を重ねた小豆は北海道産きたろまん、もち米は北海道産はくちょうもちを使用。エージレス包装により消費期限は製造日を含む7日を実現。8個入り750円、4個入り480円。配達できないエリアもあるので要チェック。なお、お福包み餅もオンラインショップで購入できる。

●御福餅本家オンラインショップ
https://ec.ofukumochi.com/

●お問い合わせ／御福餅本家 ☎0596-43-3500（無休 9：00～17：00）
三重県伊勢市二見町茶屋197-2 https://ofukumochi.com



ギフト特集 冬のおいしいとっておき

もし、「薩州 赤兎馬 極味の雫」を贈られたら……

「銀座 小十」奥田透の味わい方！

ちょっといい酒を贈ろう……、あいつ、きっと喜ぶな。やがて贈り主は妄想する。この酒を、どう楽しんでくれるのだろうか。ましてや指折りの料理人なら。

食材の力強さと繊細さを引き出し、五感に響かせる稀代の料理人、奥田透さんを「銀座 小十」に訪ねた。お届けしたのは、本格芋焼酎「薩州 赤兎馬（せきとば） 極味（ごくみ）の雫」。「赤兎馬」ブランドは秘伝の濾過技術によりフルーティーで華やかな香りで知られるが、これは、ほぼ原酒のアルコール度数35度、熟成焼酎という贅沢なスペックをたたえるプレミアムな一本だ。

数日後、奥田さんのプライベートタイムを覗かせていただく。「この焼酎はとてもフルーティーで、繊細さの中にシャープさも秘めています。すぐ閃いたのは白身魚。味つけは塩。柑橘類とも惹き合います」と奥田さん。卓上に並んでいた料理は2品。天然大鰻白焼き、河豚薄造り白子のせ。「天然鰻は脂がのっておいしい時季なのに、冬は比較的値頃なんです。個人的な楽しみの一つです」と笑う奥田さん。そして「河豚は生の白子をのせて、ちり酢をつけて。焼酎に合わせて、酸味がきれいなレモンでつくりました」と続けた。芋焼酎の力強さとは一線を画す洗練の風味から広がる新感覚の口福。ご相伴に与（あずか）った五感は大喜びしたのだった。

さて、奥田さんの〝白身魚〟〝塩味（しおあじ）〟〝柑橘果汁〟は、「薩州 赤兎馬 極味の雫」で最高においしい時間を過ごすキーワードじゃないか!! 贈るついでに、あいつにも教えてやるか。自分へのご褒美もこの酒だな。





● **銀座 小十**
東京都中央区銀座5-4-8 カリオカビル4階
☎03-6215-9544
㊋12：00～13：00（L.O.）18：00～21：30（L.O.）
㊡日曜 祝日（祝日は不定休）
http://www.kojyu.jp

奥田 透 さん

「銀座 小十」店主。ほかに銀座とパリ、ニューヨークに計5店舗を展開する。「薩州 赤兎馬 極味の雫」はストレートが好みとか。「アルコール度数の高さを感じさせない、なめらかな喉ごし、濃厚な風味が気に入りました」とご満悦。



天然大鰻は炭火でじっくり焼き上げてあり、皮はパリッパリ。素焼きなので、藻塩とわさびをたっぷりつけて、おいしさの奥行きを口中で楽しみたい。生の河豚の白子はさっぱり、とろりの不思議な食感。刺身と一緒に味わうことで複雑な旨味が生まれ、ちり酢のレモン果汁が華やかさを添える。天然物の食材にはパワーがみなぎっている。大地と天然水のエネルギーにあふれる「薩州 赤兎馬 極味の雫」と対峙する見事なパワーバランスだ。



薩州 赤兎馬 極味の雫

赤兎馬ブランドの最高峰に君臨する本格芋焼酎。アルコール度数35度ながら、じっくり熟成させることで、これ以上ない飲みやすさと重厚感のある旨味が特徴。720㎖／5000円、1.8ℓ／1万円〈税抜き〉。ブランドサイトにあるお問い合わせメール、または薩州濵田屋伝兵衛のお客様相談室に電話すると、最寄りや通販を実施している酒販店を紹介してくれる。

● **赤兎馬ブランドサイト**
https://www.sekitoba.co.jp

「赤兎馬」という本格芋焼酎

鹿児島・いちき串木野市にある薩州濵田屋伝兵衛が手がける本格芋焼酎。三つの蔵があり、「赤兎馬」を造る伝兵衛蔵は、木桶蒸留器や甕仕込みなど、昔ながらの技法を守り続ける。この蔵に「赤兎馬」が誕生したのは20年ほど前。鹿児島産の黄金千貫、霊峰・冠岳の伏流水を使用する薩摩焼酎で、白麹で仕込み、常圧蒸留する。極めてフルーティーなのに実に飲みごたえのある旨味。この奥深いおいしさの秘密は、秘伝の濾過技術にある。



● 商品に関するお問い合わせ／薩州濵田屋伝兵衛 お客様相談室 ☎0996-21-5260（平日 9：00～17：00）
お酒は 20 歳から。飲酒運転は法律で禁じられています。飲酒は適量を。妊娠中や授乳中の飲酒はお控えください。



ギフト特集 冬のおいしいとっておき

進化し続ける黒毛和牛「鹿児島黒牛」

最高ランクの肉には笑顔しかない

和牛はおいしい。そのクオリティー向上を担っているものに、全国和牛能力共進会という品評会がある。5年に一度開催される、いわば全国のブランド和牛のプライドをかけた日本一決定戦だ。2017年の第11回大会において団体総合優勝に輝いたのが「鹿児島黒牛」。県内の牛農家がワンチームとなり、〝日本一〟の称号を獲得したのである。

鹿児島黒牛がブランド化されたのは1986年だが、その歴史は古く、明治時代にさかのぼる。自然豊かな薩摩で飼われていた在来種に、情熱と卓越した技術で改良を重ねて今日に至るという。肉質はきめ細かで柔らかく、霜降りのバランスのよさが際立つ。その脂には融点の低い不飽和脂肪酸が多く、とろけるような食感をもたらす。肉と脂の旨さが織りなす極上の味わいが「鹿児島黒牛」の魅力である。

「鹿児島黒牛」は日本一となった同年、農林水産省が知的財産を保護するGI（地理的表示）に登録された。それを機に「KAGOSHIMA WAGYU」として輸出にも注力。すると、肉の旨さだけでなく、その実績にも注目が集まるように。特に、海外のシェフからの関心が高いという。

2022年、次回の全国和牛能力共進会は鹿児島で開催予定。もちろん、狙うは連覇だ。牛農家のボルテージも上がっているという。そんな旨さ進行形の「鹿児島黒牛」は贈られたいギフトと断言できる。贈られたい品を贈る。このセレクトなら間違いない。

「華蓮」は語る！ 鹿児島は〝黒〟が旨い

「鹿児島黒牛」「鹿児島黒豚」「黒さつま鶏」を味わえるJA鹿児島県経済連の直営店。「鹿児島の〝黒〟は旨さにインパクトがあり、食べたら忘れられなくなるんです」と料理長の佐潟正志さん。特に牛肉と豚肉を迷う人が多く、両方味わえるミックスを用意したと笑う。



しゃぶしゃぶ、すき焼きを押さえて一番人気のせいろ蒸し。蒸すので旨味を逃すことなく味わえる。「鹿児島黒牛」リブロース肉、「鹿児島黒豚」バラ肉、肩ロース肉。野菜もほとんどが鹿児島から直送。



● 鹿児島 華蓮 銀座店

東京都中央区銀座8-8-8 銀座888ビル9階
℡03-3572-3153
㊔11：30～13：30（L.O.） 17：30～21：30（L.O.）
㊡日曜 祝日
https://gdjb300.gorp.jp



佐潟正志 さん

鹿児島と銀座の「華蓮」で二十余年、鹿児島黒牛を見守り続けている料理長。「肉のクオリティーがどんどん上がるのを間近で感じてきました。焼いても違いはわかります。まだまだ進化しますよ」。



ため息が出るほどサシが美しいサーロインステーキ。「鹿児島黒牛」の魅力を存分に堪能するならステーキが一番だ。脂の融点が低いため、口の中でさらりと溶けてしまい、ぺろりと平らげられる。がっつり食べた満足感の高さもうれしい。また、脂の少ないヒレステーキも人気を二分する。極めて柔らかい肉質からは肉の旨味があふれ出す。いずれも焼き方はミディアムレアがお薦め。

大切な方にこそ「鹿児島黒牛」で決める!!

「鹿児島黒牛」のオンラインショップ。それぞれに特色があり、「鹿児島黒豚」とのセットなどの欲張りな垂涎ものまで多数あり。ステーキはうれしい、でも、しゃぶしゃぶ、すき焼きも捨てがたい……。大いに悩んで、贈り先へのベストを見つけよう。

● JA鹿児島県経済連「ふるさと便」

https://furusato.karen-ja.or.jp

℡099-258-5443（9：00～17：00）
鹿児島黒牛と鹿児島黒豚、黒さつま鶏をラインナップ。「鹿児島黒牛」では、A5等級の牛肉からステーキとしゃぶしゃぶのセットなどをチョイスできる。カレーセットも人気が高い。また、「華蓮ギフト」では、A5等級の鹿児島黒牛と鹿児島黒豚を味わえる直営店「華蓮」の味を、品格の桐箱入りでお届け!

● ナンチク「鹿児島のお肉屋さん」

https://nanchiku029yasan.com

0120-85-1129（9：00～17：00）
鹿児島黒牛と鹿児島黒豚、黒さつま鶏をラインナップ。生肉のほか、ハンバーグや黒豚の惣菜、ハムやベーコンなどの加工品など、魅力的なアイテムも大充実。牛や豚のホルモンもあり、ついつい自宅用にも買い求めたくなる。ギフトでも自宅用でも、バラエティー豊かなセット商品は要チェック。

● JA食肉かごしまのお肉屋さん

http://j-syoku.karen-ja.or.jp

℡099-258-5225（9：00～17：00）
「JA食肉かごしまのお肉屋さん」は、牛肉格付け最高ランクのA5等級のみを扱う、鹿児島黒牛の専門店。部位や食べ方で最適なギフトをチョイスできる。また、鹿児島黒牛と鹿児島黒豚を扱うギフトカード「撰」は、〝選ぶワクワク感〟もお届けできるカタログギフト。3万円～3000円の5コースがある。



「華蓮」では、ステーキは塩で食べることをお薦めしている。薬味はわさび、花良治胡椒（けらじこしょう）。喜界島だけに育つ花良治みかんの爽やかさが、牛肉のおいしさをそそる。家庭では柚子胡椒でお試しあれ。

JA鹿児島県経済連　ナンチク

● お問い合わせ／JA鹿児島県経済連 ℡099-258-5411（平日8：30～17：00） https://www.karen-ja.or.jp
ナンチク ℡0986-76-1186（平日8：30～17：30） https://www.nanchiku.co.jp

お取り寄せグルメ



雑炊がおいしくなる漁師の黄金比率として、アラと身を3対2に。本クエ鍋セット500g 6480円。※調理例の野菜は含まれません。



本鮪ネギトロも！丼や巻物に

本鮪のネギトロ1000g(100g×10袋)6980円。

“幻”と呼ばれる本クエの贅沢な鍋！

旨みの深い上品な白身に、アラから出る濃厚なだし。皮と身の間にあるコラーゲンもトロッとして、これまた絶品。クエ100％遺伝子の稚魚を、清浄な海域で抗生物質などの薬剤を使わず、丹精込めて育て上げた本クエだけを使用。クエ本来の味が楽しめる。

●株式会社 紀伊長島　三重県北牟婁郡紀北町長島2064-2
℡0597-47-1108
http://kiinagashima.co.jp

澄んだ海から届く牡蠣の芳醇な甘み。

全国有数の牡蠣の産地・呉市音戸町。その瀬戸内海の澄んだ海水で育ち、独自のろ過海水設備による浄化工程を経た「美浄生牡蠣」は、臭みがなく、牡蠣のダイレクトな甘味たっぷり。口に含めば、プリプリの食感と旨みエキスがじゅわっと広がり、豊かな余韻が続く。



「美浄生牡蠣」むき身700gと殻付き7～10個、かきめしの素1袋が入った詰め合わせセット4600円。



レモンを絞ってシンプルに！

そのまま生で味わっても、蒸し牡蠣やソテー、汁物にしても美味。

●中野水産　広島県呉市音戸町高須3－14－6　℡0823-52-0401
http://nakanosuisan.shop-pro.jp



どど～んと2kgの大容量

鍋も刺身もイケる高鮮度のズワイ蟹。

水揚げ後に急速凍結された高鮮度のズワイ蟹を使用。生とボイルの2種類から選べて、生は蟹鍋、蟹しゃぶはもちろん、刺身もOKだ。ぎっちり詰まった艶やかな蟹身を頬張ると、トロリと濃厚な甘みが引き立つ。半むき身なので、ハサミ不要で食べやすいのも嬉しい。

500g×4パック入りでおすそ分けにも便利。1パックは蟹鍋2～3人前。

●匠のかにシーフード本舗　大阪府吹田市江坂町1-17-26 エスプリ江坂7階
℡0120-920-698
オーダー専用
seafood-honpo@seatrust.co.jp



直接電話、メールでの注文で、ズワイ蟹2kg2万1600円が本誌読者限定1万円（税込）。2021年1月31日迄。



ミートソースとチーズがたっぷり

ラザニアは1～2人前（1030g～）1000円～。4～6人前以上の大きめサイズは瀬戸焼の皿付き。



材料は国産を使用。自宅のオーブンで焼き上げるタイプと、電子レンジで加熱するタイプから選べる。

イタリア家庭の味・ラザニアを手軽に。

ジューシーで風味豊かなミートソースとホワイトソース、もっちり食感のパスタ生地が織りなす自家製ラザニアを冷凍便でお届け。手づくりの受注生産ゆえに到着まで最短3～4日かかるが、「できる限りご要望にお応えしますので注文時にお聞かせください」と店主。

●ラザニアの宅配便キキ　愛知県瀬戸市品野町6-74-2
℡0561-86-7035
https://kiki.lasagna.jp

※価格は注釈があるもの以外は税抜きです。お客様の個人情報は商品発送他各店舗の案内以外の目的には使用致しません。
※通信販売の場合のお支払方法、送料、返品・交換について、またご注文からお届けまではそれぞれ異なりますので各店舗へお問い合わせください。

PR

年末年始の絶品



左／「1688グラン・ロゼ」。右／「1688グラン・ブラン」。各750ml、3900円。200mlのミニボトルやギフトセット商品もあり。

手土産やギフトにも！

妊娠中の人、車を運転する人なども楽しめるアルコール度数0.00％。



ノンアルで楽しむスパークリング。

1688年にシャンパーニュ地方ゆかりの司教がつくったレシピを復元した、フランス産ノンアルコールスパークリングワイン。華やかなミュスカがもたらす優しい甘みの「1688グラン・ロゼ」と、フレッシュでバランスのよい味わいの「1688グラン・ブラン」の2種類が。

●YELL
東京都千代田区麹町4-7-5-1002
℡03-6261-2877
https://1688.official.ec

厳選スパークリングで乾杯シーンが華やぐ！

フランス各地で築き上げたネットワークを駆使し、契約シャトーから直接買い付けた個性も泡立ちも豊かなスパークリングワインが5本セットで揃い踏み。ミシュラン星付きレストランで提供される銘柄とあって、高いクオリティーを実感させるものばかり。



きらめく泡でホームパーティーを格上げしたい。

●オールドビンテージ・ドットコム
東京都中央区京橋2-2-1 京橋エドグラン20階
℡0120-429-812 https://www.old-vintage.com/dms/

選りすぐりの5本セット



スパークリング5本セット9999円。送料無料で、注文から3営業日以内に発送！ 希望小売価格の約70％OFF！







宝石箱のようなチョコレート詰め合わせAB-15（15個入り）2780円（税込）。詰め合わせは9～60個入りに対応。ほかにもチョコレートケーキや、チョコレートベースのスイーツが多彩にラインアップ。

老舗ショコラティエが贈る、贅沢で甘やかなご褒美。

福岡の閑静な住宅街・浄水通りで、40年にわたって愛され続けるチョコレート専門店。スイス・マックスフェルクリン社より原料のクーベルチュールチョコレートを自社輸入し、博多港にて陸揚げ。ヨーロッパの伝統的製法に日本のエッセンスを織り交ぜたチョコレートやケーキは、香り高く、とろけるような口どけと深いコクのある味わいで、まさに格別の一言。

チョコ好きの心をわし掴み！



ヨーロッパ伝統のクラシカルなチョコから、新しい技術を取り入れたトレンドチョコまで。一つ食べると、もう一つ食べたくなる！



●カカオロマンス
福岡県福岡市中央区浄水通5-12
℡092-524-1288 FAX092-526-1224
https://cacaoromance.wixsite.com/cacaoromance

dancyu 食いしん坊倶楽部通信 Vol.9

2021年イベント予定のお知らせ

本格的な料理と音楽ライブが楽しめるオンラインとリアルのミックスイベントを企画中。

食いしん坊の新年会も

2020年はコロナ禍により予定していたイベントが軒並み中止、変更を余儀なくされました。そんな状況の中でも、倶楽部メンバーの方々にはオンラインイベントや飲食店を応援するクラウドファンディングに、積極的に参加してくださいました。誠にありがとうございました！ これからも食で日本が笑顔になるような活動を行なっていきたいと考えています。21年は状況を見ながら、安全対策を取りつつ、少しずつイベントを開催する予定です。まずは1月に新年会を開催。会場となる店の料理が自宅に届き、飲み食いをしながらトークや音楽ライブをオンラインで楽しむ新年会です。また、実際に会場となる店に来ていただける、リアル参加枠も限定でご用意します。

さらに各都道府県の美味を味わう「都道府県ナイト」を企画中。「日本の小麦粉料理文化の魅力を探る」企画も予定しています。小麦粉を使った料理を紹介する「小麦粉料理教室」や小麦粉料理に関するアンケートを実施します（協力・日清製粉グループ）。

ご参加お待ちしております！



クラウドファンディングで募った「ル・コック」での食事会を開催。その日限りの特別メニューを楽しんだ。



リアル参加とオンライン参加で開催する新年会では、音楽ライブや編集長によるトークイベントを企画中。

NEWS 今後のイベントラインナップ

新年から参加者が実際に集まり飲食するイベントも順次行なっていく予定ですが、状況を見ながら慎重な判断と厳重な安全対策を取りつつ、小人数のリアル参加とオンライン参加を併用して開催いたします。

- **1月9日（土）** 「食いしん坊倶楽部新年会」第一弾（東京・秘密の場所）
- **1月13日（水）** 都道府県ナイト第一弾 高知編「冬のしゃぶしゃぶスペシャル」（東京・銀座TOSA DINING おきゃく）
- **1月15日（金）** 「食いしん坊倶楽部新年会」第二弾（東京・御茶ノ水Cafe, Dining&Bar 104.5）
- **開催日未定** 日本の小麦粉料理文化の魅力を探る「小麦粉料理教室」

※それぞれのイベント詳細はメルマガにて配信します。

「食いしん坊倶楽部」入部はこちらから ☞

または 食いしん坊倶楽部 で検索！

撮影＝冨貴塚悠太　文＝編集部



dancyu 30th Anniversary Special Edition 2

「東京で三十年。」
北島亭

文＝井川直子
撮影＝長野陽一

北島素幸シェフは1951年、福岡県筑後市生まれ。博多「ロイヤル」を経て25歳で上京。六本木「レジャンス」でパティシエを務め、翌1977年に渡仏。ヌーベル・キュイジーヌの旗手「トロワグロ」、「エルガーリッシュ」ほか6年半にわたり15店で修業、1983年に帰国。京橋「ドゥ・ロアンヌ」で3年3カ月、赤坂「パンタグリュエル」で2年シェフを務め、1990年9月6日「北島亭」を開店。30年経った今、NIKKOの洋皿や、ヒロ・ヤマガタが「北島亭」に贈った絵画、長年通う一人客の風情がしっくりとなじむ店になっている。

まだまだ、もっと、夢がある。



三〇周年を迎えた「北島亭」で食事をした後、客席に現れる北島素幸シェフを待ってご挨拶したときのことだ。フランス料理人歴五一年。昔は厨房から轟くシェフのカミナリがBGMともいわれたから、さぞや厳しいかたに違いない、と身構えていた筆者にシェフは言った。

「どうも。木村拓哉です」

次の瞬間、ニカッと笑う、男の子みたいな無邪気さに一本取られてしまった。

「昔は、僕も人間的に足りないもんだから、エンジンかかったらすぐ大噴射よ。でももうね、今の面々はみんな仲がいい」

スーシェフの荒木正輝さんは開業当初のメンバーで、他店でも修業を重ねて帰ってきた息子のような存在。新米コックの杉村裕樹さんと、コック志望ながらサービスから学んでいる新卒の梅﨑綾音さんは、孫ほどの年齢だろうか。一月には古希、七〇歳になる北島さんは「ホントいい子たちなのよ」と目を細め、今の「北島亭」には、カミナリの代わりに小鳥の声とせせらぎの音が流れている。

一九九〇年九月六日、「北島亭」を開店したのは三九歳のときだ。思えばずっと自信が持てない料理人生だった。現地で六年半修業を積んでも、三二歳で京橋「ドゥ・ロアンヌ」の二代目シェフを務めてもまだ持てない。だから再びフランスで学び直し、帰国後は大きなレストランのシェフに抜擢された。その二年後、今度は会社と喧嘩をしてクビになる。

「僕は、ずるい奴とさぼる奴が大嫌い」

北島さんはいつだって全力でがんばりたいのだ。けれど組織の中では、全力じゃない人たちの根回しや派閥といった余計が絡みついてくるから鬱陶しい。

だったら自分で店を、という独立で、満を持してなんて華々しいことじゃない。スポンサーつきの潤沢な予算などないから、四ッ谷で見つけた洋食屋の居抜き物件。狭いうえにとにかく使いづらい厨房だったが、贅沢は言えない。

ただし、素材だけは贅沢をしたい。最高の料理で喜んでもらうのだ、と張り切って、築地で一キロ八〇〇〇円もする高級甘鯛など上物ばかりを買いつける。だが肝心のお客は現れず、開店二カ月目にして「お金がないからお店を閉じて」と妻から懇願された。結婚して二人の子を儲け、下の子は二歳半。もちろん閉じるわけにはいかないから、築地を駆け回って手頃かつ質のいい魚を探し出し、そのポテンシャルを引き上げる技術を磨く。

「お金も腕もないけど、体力はあるじゃない。一生懸命足を使って見つけたら、〝材料が喜ぶ仕事〟をするんです」

魚なら、塩を打って二時間ほど寝かせることで水分を抜き、味を凝縮させる。その手当てのうえで火入れの際、ビシッと一発で塩を決めれば、魚は喜ぶ。「北島亭」の料理に、根雪となるファンがついたのはこれらの仕事のたまものだ。

だが、大きな転機は想定外の料理が運んできた。〝ポトフ〟である。北島さん



は一九七七年から六年半、ヌーベル・キュイジーヌ全盛期のフランスで学んだ人。伝統や格式を重んじる料理から素材を表現する料理へ、価値観も技術も地殻変動した時代だ。当時最も洗練された料理の洗礼を受けていたわけで、つまり、家庭料理のポトフなど手がけたことはない。

それでも顧客に頼まれちゃ仕方がない、と現地のビストロで食べた記憶を辿り、本で調べて作ってみた。するとそれが新聞で紹介され、読者への責任でお昼だけ、最も安い二五〇〇円で出したらあれよあれよという間にお客が押し寄せた。

dancyuの一九九九年二月号でもこのポトフの作り方を掲載している。それほど世間で評判だったわけだが、シェフは結局メニューから外してしまった。自分が志す料理とは違うからだ。

「自信のない証拠だね。やってみて、やめて、その繰り返しよ」

調理法でも考え方でも何だってまずは試し、駄目ならやめる、よければ変える。そう聞いたところで気がついた。北島さんの言う「自信がない」は、「満足できない」の意味ではないか。

「白身魚の香りを一段立たせるには？」

「ビスクのうま味を、雑味は残さず最後まで出し切るには？」

まだまだ、もっと。その試行錯誤で得た答でも、新しい答が見つかれば未練なく切り替える。

肉の焼き方という、料理人の根幹に関わる仕事だって二〇数年前に改革している。狭い厨房が暑すぎる元凶は大きなオーブン。そこに疑いの目を向けたのだ。

「オーブンは本当に必要か？」

そう言えば修業先の「トロワグロ」では、肉を赤銅のパンで焼いていた。その経験からヒントを得て編み出したのが、肉の塊を鉄製のフライパンが冷たい状態からじわじわと焼く、独自の手法である。

「使いづらい厨房だから勉強できる。この狭い厨房が僕を育ててくれたんです」

ただ、二つだけ変えないことがある。自分の見てきたフランスが、皿の上に見えること。そして作りたて、すなわち注文を受けてから肉を切り出し、野菜に包丁を入れるア・ラ・ミニュートであることだ。開店から一〇年間、接客を担っていた妻の言葉が羅針盤だった。

「作りたてだからお金をいただけるのよ」

だから三〇年、作り置きなし。ならばなおさら素材はもっといいものを。経費を一円でも多く素材へ回すには、それ以外の無駄を省くしかない……というわけで、「北島亭」の厨房には、昭和のお母さんたちがしていたような節約のクリエイティブが溢れることになる。

食器洗浄機は壊れるが洗い桶は壊れない、と調理道具も食器もシェフ御大が自ら手洗い。野菜洗いに使った水や、食器を洗ったあとに滴り落ちる水も容器に集め、ブラック（鉄板）に載せておけば熱い湯になり、床掃除の際は少ない洗剤でも油汚れが綺麗に落とせる。一滴の水も余熱も無駄にしない先には、じつは「地球を守る」という本気の課題もある。

使い切って捨てるものなし。その精神が料理に向かえば、「もっとおいしく」のためになる。野菜の皮や根を出汁に使うのは当然のこと。フライパンの上で肉にふった塩が余ったら野菜のソテーに使えば旨味が増すし、羊から出た脂で魚を焼けば、魚の香りが一層引き立つ。

今、本国のフランス料理は機器も技術も価値観も塗り替えられ進化しているが、東京の「北島亭」には、この厨房で深化を続けてきたフランス料理がある。

「東京で三十年。」

Special Edition



「レストランの仕事に感謝です」

そう振り返るフランス料理人の始まりは、わんぱくが少々過ぎる教え子に先生が探してきた就職先だった。福岡・博多で由緒あるレストランを営む「ロイヤル」本店。そんなことなど知る由もない高三男子は、なんのそれ？と訊ねた。

「飲食店ったい」

三日で来なくていいと言われ、どこでも誰よりも下手だったけど、負けたくない。それだけで五一年。今の北島さんは厨房で鍛えた上腕二頭筋を持ち、朝四時に起きて豊洲市場へ通い、一日一万歩近く歩いて体重七六キロをキープしている。

夢があるから、だそうだ。コック・オー・ヴァン（鶏の赤ワイン煮込み）を暖炉で作り、できたてを食べてもらいたい。がんばり屋のサービスに、海老のスフレを作って客席で仕上げる仕事を与えてあげたい。何より自分がもっと丁寧な仕事をしたい。まだまだ全然、あれも足りない、できていない。

「今も自信なんてないんですよ」

北島さんの「もっと」はたぶん尽きることがなく、満足できない魂が、彼を料理人でいさせているのかもしれない。

北島亭　東京都新宿区三栄町7 JHCビル　☎03-3355-6667 予約制 営11:30〜13:30(L.O.) 18:00〜19:30(L.O.) 休水曜 第1・3火曜 年末年始12/31〜1/6 ¥コース昼9000円〜、夜1万1000円〜(サービス料別) カード可 席18席 禁煙 交JR・東京メトロ「四ツ谷駅」より5分

今月のハラヘリ本

今号登場の料理人&名店を深掘り!



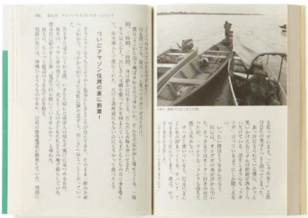


1 銀座ウエストのひみつ

木村衣有子

京阪神エルマガジン社／1600円

「名物・リーフパイの葉脈はすべて手作業で描かれている」。それは「銀座ウエスト」(125ページに登場)の〝ひみつ〟の、ほんの一部だ。社長、本店、工場それぞれの働く声を聞き、ひみつを収集。筆者の行き届いた視線と、やわらかな筆致を通して語られるとき、名店が守ってきた「真摯さ」がくっきりと見えてくる。



2 キャンティ物語

野地秩嘉

幻冬舎／495円



伝説の店「キャンティ」(118ページに登場)を生んだオーナーの川添浩史・梶子夫妻と、店を愛した人々のノンフィクション。冒頭を飾る豪華なポートレートからも「単なるレストランの一代記じゃない」と直感、全篇を通じ、エネルギーに満ちた時代の六本木を体感できる。〝スパゲティ バジリコ〟も、もちろん登場。



3 アマゾンの料理人

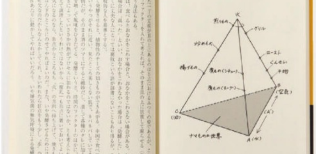
世界一の〝美味しい〟を探して僕が行き着いた場所

太田哲雄

講談社／650円



「自分が楽しいと思うこと」を指針に、身一つで世界の厨房を渡り歩いてきた料理人・太田哲雄さん(46ページに登場)がその半生を描いたエッセイ。イタリア、スペイン、ペルーにアマゾン……全エピソードが濃厚かつスピーディー！ 彼の食への飽くなき探求心と、たくましい生命力に圧倒され、励まされる一冊。



4 料理の四面体

玉村豊男

中央公論新社／648円



アルジェリア式羊肉シチューと、フレンチのブフ・ブルギニョンと、おなじみの豚の生姜焼きは、実は一つの同じ料理なのだ──。初めは突飛に思える主張も、ページを繰るごとに不思議と腑に落ちていく。最後に説かれる「料理の四面体」が頭の中に構築された暁には、今までと違った視点から料理を見つめられるはず。

私的読食録 vol.164

角田光代



「心が病んでいる時は、心をガッツリ食わねぇとな」

『架空の料理 空想の食卓』（澤口知之、リリー・フランキー　扶桑社　1800円）

書く、作る、食べる、という魂の交歓

昔、六本木にアモーレというリストランテがあった。そこのシェフだった澤口知之と、イラストレーターでもあり俳優でもあり作家でもあるリリー・フランキーによる共著が、この『架空の料理 空想の食卓』である。

リリーさんがシェフ澤口さんに、一筋縄ではいかないオーダーをする。たとえば、「下戸の女性を酔わせる料理」。たとえば「宇宙で食べたい料理」。たとえば「不死の料理」。それを、二筋、いや三筋縄でもいかないようなイタリア料理で応える澤口さん。オーダーするリリーさんのエッセイ、応える澤口さんのエッセイ双方が収録され、かんたんなレシピもついている。――ついているが、とくに作りたいとは思えず、また、作れるとも思えない料理も多い。

この本が出版されたのは二〇〇九年。今より十一歳若かった私は、あくの強い本だなあと思いながら本書を読んだ。カバーの写真も、リリーさんのエッセイも、澤口さんの料理も、ぜんぶあくが強い。世のなかを斜めから眺めていて、ひねくれている二人の大人が、本気で悪ふざけをしていると思った。

それから十一年ぶんの日々を過ごして再読すると、あくが強いのはたしかにそうなのだが、この二人の大人は斜に構えてもいないしひねくれてもいない、これが、どストレートなのだとわかる。リクエストと料理で、二人はゲームをしているように思えるが、読み進むにつれて、ここで繰り広げられているのはゲームではなく魂の交歓だと気づかされる。作家は成人式や母親の料理や過去の恋人を思い出し、宇宙や死や未来に思いをはせながら、未知の味を求め、料理人は作家の思いを共有しながら、自身の解釈で食材を自在に扱い、それを作家は、舌だけでなく、五感のすべてで味わい尽くす。

たとえば「不死の料理」では、作家の料理人にたいする熱いリスペクトがほとばしり、「感激する料理」では料理人が作家の偉業を心の底から称えていることがわかる。そういうところに、あくの強い大人たちの純真が垣間見える。

カバー写真に使われている料理は、「鬱の時に食べる料理」というリクエストに応えて作られた「牛ハツのロースト」。鬱々とした気分の一掃を求める作家に、「心が病んでいる時は、心をガッツリ食わねぇとな」と応える料理人。その後の澤口さんのエッセイで、「西洋医学の対症型治療は食事にも活かされて」いて、「胃の具合がおかしければトリッパを食べる」ということをはじめて知って、なるほど、心の病に心の臓とは駄洒落ではないのだと感銘を受ける。澤口さんの知識の幅広さがすごいことに、あらためて驚いてしまう。

最終章、「最後の晩餐」に寄せられた文章と料理には、期せずして涙が出た。それで私は気づく。はじめてこれを読んだときより十一年ぶん、最後の晩餐に近づいたのだということに。

かくた・みつよ●15年前に書いた小説が、11月に新刊として出版されました。『銀の夜』（光文社）です。よろしくお願いいたします。

撮影＝本多康司　●この連載は、作家の角田光代さんと堀江敏幸さんが交代で担当します。

発表!

レシピ登場回数ランキング

dancyuは30年間で多くの方々にレシピを教えていただきました。

料理人

回 **谷 昇**さん　神楽坂「ル・マンジュ・トゥー」(フレンチ)

回 **譚 彦彬**(たん ひこあき)さん　赤坂・銀座「赤坂璃宮」(中国料理)
野﨑洋光さん　西麻布「分とく山」(和食)

回 **日高良実**さん　青山「アクアパッツァ」(イタリアン) ※1
金子淑光さん　西荻窪「ビストロ サン ル スー」(フレンチ)
小野清彦さん　西麻布「ダノイ」(イタリアン) ※2

回 **小室光博**さん　神楽坂「懐石 小室」(和食)

回 **斉藤元志郎**さん　赤坂「旬香亭」(洋食) ※3
小久保茂紀さん　赤坂「赤坂まるしげ」(居酒屋)

回 **山本 豊**さん　吉祥寺「竹爐山房」(中国料理) ※4
和知 徹さん　銀座「マルディ グラ」(フレンチ)
前沢リカさん　駒場東大前「七草」(和食)
中野治生さん　下北沢「両花」(居酒屋)

回 **神田裕行**さん　麻布十番「かんだ」(和食)
林 高太郎さん　渋谷「高太郎」(居酒屋)
ナイル善己さん　銀座「ナイルレストラン」(カレー)
小林武志さん　三田「御田町 桃の木」(中国料理)
久田大吉さん　上野毛「吉華」(中国料理) ※5
茂出木雅章さん　日本橋「たいめいけん」(洋食)
和田利弘さん　銀座「バードランド」(焼鳥)
落合 務さん　銀座「ラ・ベットラ・ダ・オチアイ」(イタリアン)

※1 姉妹店の千駄ケ谷「マンジャペッシェ」での登場を含む。※2「高輪店」を含む。現在「西麻布店」は閉店。※3 現在は目白に移転。※4 現在は閉店。※5 現在は自由ケ丘店のみ。

30年で7077品を掲載

dancyuは30年間で7077品のレシピを掲載。プロの料理人に教えてもらうクッキング記事は創刊当初は一般誌としては珍しいスタイルでした。プロの料理人で過去に最も登場回数が多かったのは「ル・マンジュ・トゥー」の谷昇さん。2002年12月号で「ラム・チョップ」クッキング以来、合計12回登場。次いで、「赤坂璃宮」の譚彦彬さん（2007年10月号「チャーハン」特集が初出）、「分とく山」の野﨑洋光さん（1994年5月号「料理上手になる!」が初出）。

料理研究家・作家では、枝元なほみさん（1997年1月号「大根」特集が初出）、平松洋子さんが最多。平松さんは創刊当初から書き手としてご活躍いただきましたが、1999年11月号での石鍋を用いた韓国料理クッキング以来、「教える人」としても度々ご登場しています。

今号の特集で「支持率ツートップ」としてレシピを紹介した谷昇さんと平松洋子さんは、登場回数でもトップでした。多くの方々に素敵なレシピをたくさん教えていただきました。

ちなみに、最も多く登場した特集と店も掲載しますのでご参考に。

文＝編集部

料理研究家・作家など

回 枝元なほみさん　平松洋子さん

回 久保香菜子さん　瀬尾幸子さん

回 上田淳子さん　川津幸子さん　平野由希子さん

回 坂田阿希子さん ※1　飯島奈美さん　水野仁輔さん

回 土井善晴さん

回 荻野恭子さん　奥村彪生さん　狐野扶実子さん　檀 太郎さん
福山秀子さん　渡辺 玲さん

回 小堀紀代美さん　飛田和緒さん　脇 雅世さん

回 植松良枝さん　オカズデザイン　舘野鏡子さん　ウー・ウェンさん
妹尾河童さん　高山なおみさん

※1 2019年にオープンした洋食店「KUCHIBUE」での登場を含む。

dancyu　年店　特集登場回数ランキング

最も多く登場した店は?

回 バードランド 銀座・焼鳥 ※1

回 資生堂パーラー 銀座・洋食
オーボン ヴュータン 尾山台・スイーツ

回 マルディ グラ 銀座・フレンチ

回 赤坂まるしげ 赤坂・居酒屋

回 赤坂璃宮 銀座・中国料理 ※2
懐石 小室 神楽坂・和食 ※3
香味屋 入谷・洋食
旬香亭 赤坂・洋食 ※4
ロックフィッシュ 銀座・バー

※1現在の銀座に移転する前の阿佐ケ谷の店舗も含む。※2赤坂本店と銀座店の合計。※3神楽坂内での移転前と移転後の合計。※5現在は目白に移転。

最も多く掲載した特集は?

回 カレー特集

回 日本酒特集
イタリアン特集 ※1

回 和食特集

回 酒場特集 ※2

回 鮨特集　スイーツ特集

回 肉特集 ※3　ラーメン特集

回 餃子特集　洋食特集
旅・宿特集　ワイン特集

※1パスタ特集などを含む。※2居酒屋特集などを含む。※3豚肉、鶏肉、とんかつ、ステーキなど肉料理の特集。

NEW OPEN

dancyu Fresh Topics



新しい生活と働き方にフィットする街の食堂が誕生

Morning



Lunch



Bar Time



しっかり
スパイシー

朝は玄米粥にお供がいろいろ。まずは生ハムをのせてとろける美味しさを。1500円。昼は発酵スパイスカレー1500円。自粛期間中にテイクアウトで人気だったカレーをブラッシュアップ。夜はナチュラルワインと料理。「食べられるバー」として、生ハム、ブルスケッタや豆の煮込みほか、ご飯ものなど締めの料理もある。

美味しい厳選食材
いろいろあります！



家のダイニングをイメージした大きなテーブルと、座り心地のいい椅子。併設されたショップでは、出てくる料理に使われている調味料や食材も多数取り扱い、気に入ったものを即購入できる。販売するワインの数を20種類ほどに絞り、どれを選んでも間違いがない選りすぐりのラインナップに。今後はオリジナルの調味料なども、ますます種類を増やしていく予定だ。店の外の大きな看板の前で、スタッフと黒一点の堤さん。客の健康、社員の働き方、女性のライフスタイルを考えた新しい発信地。

女性スタッフが
お迎えします！



学芸大学駅周辺に、「リ・カーリカ」など3店のカジュアルイタリアンを展開する堤亮輔さんが、近くに4店目となる「リ・カーリカ ランド」を開店させた。

店は9時オープン。朝はお粥、昼はカレー、夜はワインと料理が楽しめる。そして、併設するショップでは朝から夜まで通し営業で食材とワインが買えるという。近隣に住む食の感度が高い人たちにとって、この上なくうれしい店だ。「コロナ禍で、近くに住んでいる人には支えてもらった。そんな皆さんの食生活が豊かになり、より健康になれる食材やメニューを揃えています」と堤さん。

そして実はこの4店目、客のためだけでなく、働き手であるスタッフのことも真剣に考えてつくられた店なのだ。

「昼と夜の間の時間、店内は〝ラボ〟となって、各店のスタッフで試作などしています。隣にはオフィスもあり、事務作業や会議もできる。そして〝ランド〟は女性だけで仕切っていて、産後の時短勤務のスタッフも働いています。飲食業界は体力勝負と言われるけれど、それでは長く続かない。ここは、みんなが長く楽しく働けるシステムを構築する第一歩なんです」

いろいろな意味で、時代を読んだ最先端の店の誕生だ。

文＝浅妻千映子　撮影＝佐藤侑治



リ・カーリカ ランド

東京・学芸大学

080-7279-2233

東京都目黒区鷹番1-4-9 営9:00〜11:30(L.O.) 12:00〜14:00(L.O.) 18:00〜23:00(閉店) 休水曜 ¥予算夜は3000円〜 カード準備中 12席 禁煙 東急東横線「学芸大学駅」より8分

●2020年11月1日開店。グラスワイン700円〜、ボトルワイン4000円〜。

dancyu CATALOG

厳選「取り寄せ」カタログ

Number
356

紅鮭のスモークサーモン

最高品質の紅鮭でつくる極上のスモークサーモン

「カムチャツカ産紅鮭使用！冷燻仕上げのスモークサーモン」
フィレ一枚 650g以上 6800円
フィレ⅓カット 計700g 6400円
スライス 約300g 3780円

最高品質のカムチャツカ産紅鮭を使用し、職人の手でつくり上げた極上のスモークサーモン。原材料は紅鮭、塩、砂糖のみのごまかしが一切ない一品だ。年末年始の彩りにぜひ。



紅鮭はサケの仲間としては最も冷たい3～13℃が棲息適水温。冷たい海に棲むオキアミなどプランクトン性の甲殻類を漉し取る鰓耙（さいは）の数が、サケ属中で最も多い。そうして大量に食すオキアミなどに含まれるアスタキサンチンが、紅鮭の鮮やかな紅色の由来だ。

南カムチャツカ自然保護区にあるクリル湖とオゼルナヤ川は、太平洋のサケ7種が棲息する天然サケの宝庫。水揚げされる紅鮭は加工施設が近いこともあり、最高レベルの品質を誇る。密漁の取り締まりも厳しく、資源量の管理が徹底しており、持続可能な紅鮭漁として、世界的にも知られている。

そんな最高品質の紅鮭を職人が一本一本包丁でさばき、塩と砂糖で余分な水分と雑味を抜き、旨味を凝縮させる。そして、8℃以下に保たれたスモークルームの中で、国産桜チップの煙で冷燻し、一晩ねかせて極上のスモークサーモンは完成する。クリスマスパーティーの華にもなるし、正月のおせちでは準主役クラスの存在感を放つこと間違いなし！

取り寄せ方法のご案内 www.dancyu.com

ダンチュウドットコム　検索

TEL.050-5213-7688
電話でも注文できます。
受付時間10:00～17:00　日祝休み
●価格は税込み、送料別です。

このQRコードをアンドロイド携帯、またはiPhoneのQRコード読み取りソフトで取り込むと、dancyu.comスマートフォン版のTOPページにつながります。

こちらもオススメ！

「斎藤さんのサラダホワイトアスパラガス」
秋田県横手市産
300g
2376円

一般に流通しない理由として、手間暇がかかることもあるが、そこには「自分で食べたい」という生産者の本音がある。独り占めしたくなるほど旨味が凝縮した逸品だ。

一般に流通しない“早摘み”アスパラ



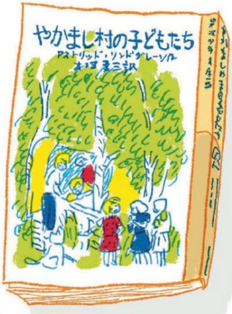
文・萩原章史　撮影・八木澤芳彦

のむよむ。

vol. 14

家飲み派のためのブックガイド
What to Read When Drinking at Home

「それじゃ酔わない程度に、少し飲もうか」と、太宰は友人に持ちかけるも……



アストリッド・リンドグレーン『やかまし村の子どもたち』（大塚勇三訳、２００５年、岩波少年文庫）

率直に言って私は酒が好きだが、仕事中はお茶やコーヒーをひたすら飲みつづけているので、もしかしたら液体が喉を通過する感覚自体こそが好きなのかもしれない。

リンドグレーンの『やかまし村の子どもたち』を幼少のみぎりに読み、最も心惹かれたのは、ブリキのバケツに入ったジュースを麦わらのストローで飲むシーンだ。カブラ抜きのお手伝いをする子どもたちが、喉が渇くとみんなでいっせいにバケツを囲み、麦わらを差してチュウチュウとジュースを吸いあげるのである。

なんのジュースなんだろう。おいしそうだし、楽しそう！ チビッコだった私の喉は、読書しながらゴクリと鳴った。作中の子どもたちと一緒になって、ジュースを吸いあげている気分だった。同時に私は、こうも思っていた。「大人がおいしそうに飲んでいるビールやウイスキーを、バケツに入れてストローで吸いあげたらサイコーなのではないか？」と。つまり当時から、酒飲みになる片鱗はあったというわけだ。

いまとなっては、「バケツにアルコールを入れてストローで吸いあげたりしたら、体に悪い」とちゃんとわかっている。しかし『やかまし村』のこのシーンは、液体が喉を通過する快楽と、みんなで一緒になにかを飲む喜びを、非常によく象徴していると思う。お酒が苦手なかたにもお楽しみいただけるだろう、「ノンアルコール飲み会」の描写だ。

『津軽』は、太宰治が故郷である津軽各地をめぐった記録で、飲酒シーンが多い。戦争中のことなので、「配給のお酒がどこかに余ってないかなー」と友人たちとしょっちゅう画策している。行く先々でもてなされると、遠慮しながらも結局は痛飲する。アルコールの誘惑に抗えない酒飲みの機微が活写されており、うなずきすぎて首がもげそうだ。

津軽の特産らしい「リンゴ酒」って、どんなお酒なんだろうというのも気になるのだが、ビールの飲みかたについても、いまとはちょっとちがうなと感じる点がある。友人の奥さんが、「リュックサックに、ビールの二、三本も入れて置きましょうか？」と提案してくれるのだ。持ち運ぶうちにビールがぬるくなってしまうのではないか、と



太宰 治『津軽』（２００４年、新潮文庫）

文＝三浦しをん

私としては気を揉むも、ふと思ったのが、当時は電気で稼働する冷蔵庫などなかったはずで、つまりビールもあまり冷えていないものを飲むのが当然だったのかもしれない、ということだ。

そう思って読むと、燗をつけた日本酒のあとにビールを飲もう、と言っているシーンもあり、どうやら、「まずはキンキンに冷えたビール」という概念がないように見受けられる。そういえば私が子どものころ、祖父母の家はまだ電気冷蔵庫を導入しておらず、飲み物は井戸水で冷やしていたし、祖母は木製の冷蔵庫に肉や魚を収めていたなと思い出した。内部が二段になっていて、上段に氷を入れて使う仕様の冷蔵庫だが、氷が入っていないこともしばしばあって、しかし祖母は、その木製冷蔵庫にとりあえず収めておけば食品は腐らない、と信奉しているようでもあった。

『津軽』は、飲酒することへのうしろめたさがありつつも、飲んだら楽しくなってはっちゃけてしまう酒飲みエピソードが満載で、爆笑を禁じ得ない。「それじゃ酔わない程度に、少し飲もうか」と太宰が友人に持ちかけるも、「飲んだら酔うよ」と至極もっともな返答をされ、けれどむろんその晩も酒盛りをするところなど、何度読んでも味わい深い。

昔なじみの友人たちと飲酒し、語らうときの楽しさと、各人の繊細な心の動きが見事に描写されていて、たとえビールがぬるかったとしても、そんなことはなにも問題じゃないのだと伝わってくる。私も今度、あえて冷やさずにビールを飲んでみよう。

太宰は自分の専門科目を「愛」だと言っている。「このたびの旅行に於いて、主としてこの一科目を追及した」と。その宣言にふさわしい、ひとと、津軽という土地と、酒への愛にあふれた名作だ。

『一八〇秒の熱量』は、プロボクサー・米澤重隆を追ったノンフィクション。日本のプロボクシングのルールでは、三十七歳で引退しなければならないのだが、チャンピオンになれば年齢制限はなくなる。三十六歳三カ月の米澤氏は、ボクシングをつづけるために日本チャンピオンを目指す。

米澤氏はこちらの予想以上にストイックなボクサーで、ハードなトレーニングと仕事を両立させ、玄米と茹でた鶏の胸肉ばかり食べる（しかも胸肉は、プロテインと粉末ワカメスープをお湯で溶いたという、緑色をした謎の液体に浸かっている）。どうかしているとしか言いようがないボクシングへの打ちこみかただが、本人はいたって飄々としており、魅力的な人柄にどんどん惹きこまれた。

米澤氏の挑戦の行方を、ぜひ本書をお読みになって見届けていただきたい。ラストに中華屋さんで飲むシーンが、たまらなくいいのだ。「勝利」にはさまざまな形があり、これこそが本当の意味での祝杯なのだと、ストイシズムとは程遠い私にも感じられるものだった。



山本草介『一八〇秒の熱量』（2020年、双葉社）

この三冊に共通するのは、人間の「善なる部分」を深く鮮やかに描いているということだろう。それは澄んだ水のように、おいしいお酒のように、さりげなく喉を通過し、私たちの心を潤してくれる。

みうら・しをん●小説家。好きな酒というのはなく、ビール、ワイン、日本酒、焼酎、ウイスキーを常備。「アルコールが入っている飲み物はすべて好きです」。つまみは、買ったりつくったり。「好きで、ついつい買ってしまうのは〝カライーカ〟です。コンビニとかで売ってる、これです（右イラスト参照）」。最近つくったのは、近所の無人野菜販売所で買った間引き大根葉をじゃこと鷹の爪と炒めたもの。「家で一人で酔っ払って『洗い物は明日にしよ〜』と食器を水につけておくと、片手鍋に丼がスポッとはまって、取れなくなるんですよね〜。毎回、片手鍋と丼を引きはがすのに苦闘しています」。ぬいぐるみをベランダに整列させて、日なたぼっこしてもらうことが小さな幸せ。「ぬいぐるみ同士の相性（？）もあるので、整列順も気を遣います」。近著に、エッセイ集『マナーはいらない 小説の書きかた講座』（集英社）。



のむよむ。

vol.15

家飲み派のためのブックガイド
What to Read When Drinking at Home

「ああすれば、こうなる」の壁を超える ファンタジー的世界のススメ



R・D・ウィングフィールド『クリスマスのフロスト』（芹澤 恵訳、1994年、創元推理文庫）

若い頃は酒がまるで飲めず、コップ1杯のビールでひっくり返っていました。ウイスキーのボトルを一晩で空けられるまでになったのは、六〇年代末の学園闘争がきっかけです。当時、東京大学医学部の研究者だった私は、全共闘の学生たちに「研究なんかしてる場合か」と度々研究室を追い出されました。となると飲み屋ぐらいしか行くところがない。やけ酒を浴びるうちに飲めるようになったわけです。

昔から変わらないこともあります。その一つが読書。主に海外のミステリーやファンタジーを60年以上読み続けています。多いときには1カ月に40冊ぐらい読むでしょうか。読書をするのはもっぱら電車の移動中です。出張で新幹線に乗ることが多いと、読書量はおのずと増えます。文庫本なら2時間で1冊のペース。先日、仕事で広島に行ったときは、目的地に着く頃に2冊を読み終えていました。

＊

そもそも酒は酔っ払うから面白いのですが、本にも同じことがいえます。作品の世界観に酔えるから面白い。せっかく楽しいことをするなら別々にしたほうがいい。だから、私自身は飲みながら読むことはしません。でも、もしそれをするなら、『クリスマスのフロスト』は格好の一冊でしょう。主人公のフロスト警部は辣腕ながら破天荒。ガソリン代の領収書を偽造したりして上役にいつも怒られている。こうるさい人や面倒なしがらみが嫌いで、捜査会議すら無視します。イギリス一流の皮肉も効いて痛快極まりない。特に会社勤めの人は、酒を飲みつつこれを読めば憂さ晴らしにもなるのではないかな。

＊

心筋梗塞で入院したばかりなので今は禁酒中ですが、ワインもよく飲んでいました。生クリームにもあんこにも目がない甘党ということもあり、ドイツの甘いワインが好みです。ひとりで家にいるとき、御三時代わりに口にしましてね。

そんなときのお供なら、『チャリオンの影』でしょうか。これは私の長きにわたる愛読書で、アメリカの作家、L・M・ビジョルドの五神教シリーズの第一作です。主人公が王家の呪いを



ロイス・マクマスター・ビジョルド『チャリオンの影 上・下』（鍛治靖子訳、2007年、創元推理文庫）

談＝養老孟司



ともに高橋留美子『めぞん一刻』(2007年／新装版、ビッグコミックス)『うる星やつら』(2006年～／新装版、少年サンデーコミックス)
吾峠呼世晴『鬼滅の刃』(2016年～、ジャンプコミックス)

解くために神々の力を借り、時には神々に翻弄されながら戦います。

ファンタジーはどれも特殊な舞台設定があり、いろいろな約束事が設けられています。この小説では「王家の呪いを解くには誰かが3回死なないとならない」。どうしたら一人の人間が3回も死ねるのかと思いますが、そういった設定をのみ込むと物語に引き込まれていき、終わってしまうのが寂しくなるのがファンタジーなんです。だから、中には、ペーパーバックで10冊なんて超長編もあるし、作者のほうが先に亡くなってしまって未完のシリーズも多いんですよ。

*

ゲームもよくします。好きなのはロールプレイングゲームです。熱中しすぎて貧血で倒れたこともあります(笑)。画面の中で繰り広げられるのは、やはり何が起こるかわからない予測不可能な世界です。本にしろゲームにしろ、多くの人たちがファンタジーにのめり込む理由もそこにあるのではないでしょうか。『ハリー・ポッター』の世界的売れ行きを見れば、ニーズがあるのは間違いない。

今の世の中、すべて理屈で考えて動くでしょ。私はこれを「ああすれば、こうなる」的思考と呼んで、ずっと現代の大問題だと言ってきました。薬を飲んだから病気が治ったとは言っても、本当は何が効いたのか、あらゆる可能性を検証しないとわからない。私たちの身体は自然でもっと複雑なのに、理屈で即物的な世界をつくっちゃった。

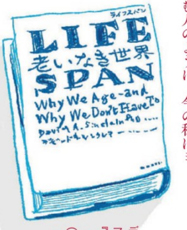
私は昆虫採集を趣味にしていますが、虫の世界は人間とはまったく違うルールで回っていて、虫を捕るにはそれを学習する必要があります。飼い猫の“まる”もそう。猫の都合で勝手に生きています。いつも明け方にエサをくれと起こされて、「朝っぱらからニャーニャーうるせー」って困っているんですけどね(笑)。

*

『めぞん一刻』『うる星やつら』などギャグ漫画も好きです。話題の『鬼滅の刃』もKindleで全巻買い揃えました。Kindleは軽くて便利ですが、漫画はなぜかページがうまくめくれず閉口しています。

最近読んだ中では『ライフスパン：老いなき世界』という医学ノンフィクションが面白かった。人類は老いない身体を手に入れられると書かれた一冊です。山中伸弥教授の研究分野ですかね。若返りなんて不可能だと言う人は多いでしょうが、科学ではできないと言ってはいけないんです。月や火星にロケットを飛ばすのも、テレビ電話で相手の顔を見ながら話すのも、私が子供の頃は夢の物語でしたから。

戦時中の食糧難の時代に育ったせいか、私は食に対するこだわりがありません。だから、御誌の読者のような食への好奇心が旺盛な人は羨ましい。それによって生きるのが楽しくなるのは、素晴らしいことだと思います。手にした酒を愛おしそうに飲む人のように、今の私はミステリーやファンタジーの本を開いたり、虫を眺めたりしています。



デビッド・A・シンクレア、マシュー・D・ラプラント『LIFESPAN(ライフスパン)：老いなき世界』(梶山あゆみ訳、2020年、東洋経済新報社)

ようろう・たけし●解剖学者。東京大学名誉教授。好きな酒はウイスキーの水割り、ワイン。和食中心の食事に合わせて日本酒も少々。好物は麺類。生まれたときから83歳の現在まで鎌倉に暮らし、全国世界中で昆虫を採集しつつ、時折、箱根の別荘で標本づくり。その数10万体以上。「虫の標本づくりって料理みたいなもんです。洗って、アルコールに漬けて、温めて。ホットプレートを使うんですよ」。なので、料理には手を出さない。2003年刊行『バカの壁』440万部超から、『死の壁』など壁シリーズ、『遺言。』まで新潮新書はすべて10万部以上を売り上げている。近著に、伊集院光さんとの共著『世間とズレちゃうのはしょうがない』。愛猫家としても知られ、相棒のまるちゃんは御年19歳。



dancyu



米国産ビーフ1kgが当たる豪華キャンペーン実施中!

USMEFは、全国のスーパー、量販店などでアメリカンビーフを購入し値札ラベルとレシートを撮影、LINEで送れば応募完了のキャンペーンを実施中。抽選により合計300名様に焼肉コース(骨付きショートリブ700g、タン300g)かステーキコース(サーロイン1kg)が当たる。さらに、Wチャンスで、500名様にレジかごバッグが当たるチャンスも。応募期間は12月31日まで。応募にはLINEへのアクセス、米国食肉輸出連合会アカウントのフォローが必要だ。

⇒ 応募の詳細は
「アメリカンビーフ」で検索



インスタグラム投稿で山形の美食をプレゼント

山形「つや姫」「雪若丸」ブランド化戦略推進本部は、「#つや姫といっしょ インスタグラムキャンペーン」を2021年1月31日まで開催。参加方法は、つや姫公式Instagramアカウントをフォローし、「つや姫」と一緒の食卓の写真などを、エピソードとともに「#つや姫といっしょ」を付けて投稿するだけ。特別審査員には、〝伝説の家政婦〟ことタサン志麻さんが登場。志麻さんが選ぶ特別賞のほか「つや姫」など、山形県の誇る美食が合計120名様に当たる。

⇒ 山形「つや姫」「雪若丸」
ブランド化戦略推進本部
https://www.tuyahime.jp/



ソーセージを自宅で、美味しく簡単につくろう

巣ごもりクッキングの時代にぴったりのキッチングッズが誕生！「ルクエ ソーセージメーカー」はプラチナシリコーンを100%使用している。柔らかくて食材のなじみも良く、耐熱性にも優れていて、240℃の熱でも変形、変質がない。豚挽き肉に好みのスパイスなどで味つけをしてソーセージメーカーに詰めたら、電子レンジで約4分。それだけで手づくりソーセージが完成。弁当のおかずや普段の食卓に、手軽で美味しいソーセージを追加してみてはいかが？

⇒ ウィズダムワールド
https://www.wisdom-world.com/lek1075/



だしの旨さ広がる鍋スープの素が新発売

にんべんの「だしが世界を旨くする」シリーズから、「うまみ塩 鍋スープ」が新発売。国内製造鰹節や上品な風味の焼きあごなど、計7種類の魚介の旨味が際立つ味わいとなっている。化学調味料や着色料、保存料は無添加で、小分けタイプの使いやすい仕様だ。だしの旨味がしっかりあるので、鍋のほかにも焼きそばやペペロンチーノ、煮物など幅広い料理にアレンジして使うこともできる。冬の肌寒い日、だしがしっかり効いた鍋で温まるのにうってつけだ！

⇒ にんべん
https://ninben-dashiseka.jp/

6 名様



富山の美味を楽しめるお食事券を6名様に

神田のKANDA SQUAREは〝新しいコミュニティの場をつくる〟のコンセプトの下、9月に全面開業。1階はビストロやビールスタンドなど、12店舗が出店。その中の「魚と酒 つりや」は、富山・氷見漁港で江戸時代から続く魚問屋が東京に初進出した店舗。北陸で揚がった新鮮な魚と、日本酒やワインが楽しめる創作料理がメイン。昼は定食や丼、夜はアラカルトで北陸の美味を堪能できる「魚と酒 つりや」のお食事券一名5000円分を、3組6名様にプレゼント。

⇒ 魚と酒 つりや
https://www.tsuriya.com/

プレゼント応募要項

ハガキにご希望の商品名と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・性別を明記の上、〒102-8641 プレジデント社「dancyu」1月号プレゼント係までお送りください。締め切りは2020年12月31日、当日消印有効。応募者多数の場合には抽選で、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※プレゼントに関しては、当選者の情報を協賛会社に提供し、商品の発送は同社から行ないます。

【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報につきましては、アンケート集計、プレゼントの発送、事務連絡や弊社サービスに関するお知らせに利用させていただきます。法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはありません。個人情報の記入は任意です。ただし氏名、住所、電話番号を正しくご記入いただけないと、発送、弊社サービスの提供ができない場合があります。「個人情報の取り扱いについて」に同意の上ご送付ください。個人情報の開示・訂正・削除等についてはお客様相談窓口までお問い合わせください。

お客様相談窓口
経営企画本部 03-3237-3711
株式会社プレジデント社
個人情報保護管理者 経営企画本部長

京都「食堂おがわ」の季節ごはん



皮目はパリンパリン、身はふっくら。食感の違いでメリハリをつけます

鰻は、扱い方も焼き方も他の魚とちょっと違います。ご存じの通り、関東は背開きにして蒸したのを焼きますが、関西は腹開きで、地焼きと言って生から焼きます。「おがわ」の鰻は関西風。開いた生の鰻を仕入れ、これを白焼きやたれ焼きにしています。皮をパリッと仕上げたいので、皮のぬめりはあえて取ってません。皮目からじわじわ焼いて、濃い焼き色がついたら返して身を焼き、最後にもう一度皮を焼いて完成させます。気長にゆっくり焼くことが大事で、外は香ばしくてパリンパリン、中はしっとりを目指します。

八幡巻きは、京都府下の八幡市が発祥の地で、名産のどじょうでごぼうを巻いてたれ焼きにしたのが始まりと言われています。いろいろなつくり方がありますが、「おがわ」では3日かけるんです。一番のポイントは、鰻を冷凍すること。そのまま巻いて焼くと、伸縮して割れてしまうので、それを防ぐために凍らせるんです。解凍した半身を螺旋状に巻き、両面を焼いたら、今度は蒸します。ごぼうを柔らかくして食感を引き出すためと、表面をなめらかにするためで、蒸すと身がくっついて隙間がなくなります。これを一日冷蔵庫に置き、3日目にたれ焼きにして、ようやく完成です。外側はたれの茶色で、切ると中の鰻は白く、ごぼうの香りと食感が感じられる、というのが僕の理想とする八幡巻きです。手間はかかりますが、お客さんが喜んでくれはるんで、開業時から年中つくっています。

もう一品のおこわは、京都では〝白蒸し〟と言って、割烹で昔からよくある料理です。酒蒸しにしたもち米はほんのりと甘く、これだけでお酒のアテになります。白焼きの代わりに栗やぎんなん、カマスの塩焼きをのせても旨いです。冷凍すれば1カ月はもつので、いろんな組み合わせで楽しんでください。

文＝西村晶子　撮影＝福森クニヒロ　協力＝サノワタル



小川真太郎
おがわ・しんたろう　福岡県出身。京都の名割烹「祇園さゝ木」「余志屋」などで修業を積み、2009年開店。明るい人柄と真摯につくる一品料理が人気。何気なく出されるつまみが絶品で、ついつい酒が進む。チャーハンやにゅう麺などの締めまで唸るほどのおいしさである。



外は甘辛こってり、
中はさっぱり

外と中で色も味わいも異なる八幡巻き。甘さ控えめのたれが鰻の香ばしさを引き立て、中のごぼうは食感や香りもあって濃厚な旨味。

十二月の一皿目

八幡巻き

材料（2本分）

鰻*1 … 1尾（600g）
ごぼう（太）… 20cm
鰻のたれ*2 … 適量
つめ*3 … 適量
木の芽… 適宜

＊1　腹開きにし、骨や内臓を取り除いた鰻を冷凍し、解凍したもの。
＊2　味醂3：酒3：たまり醤油2の割合で混ぜ、煮切ったもの。
＊3　砂糖300g、たまり醤油360㎖、味醂180㎖、酒120㎖を1時間煮詰めたもの。

一
ごぼうはよく洗い、縦に六つ割りにする。

二
鰻は頭を落として縦半分（半身）に切る。さらに一本のひも状になるように尾はつなげたまま縦半分に切る。両端のカマ近くに2㎝の切り目を入れる。

三
一のごぼう3本を芯にして二の鰻をごぼうの先に引っかけ、皮を表にして螺旋状に巻く。巻き終わりもごぼうにかけて留める。魚焼きグリルで両面を約10分焼き、さらに蒸気の上がった蒸し器で約10分蒸す。蒸し器から出して冷まし、ラップをして冷蔵庫に一日置く。

四
三の鰻は再度両面を焼く。途中、90度回転させて焼き、同様にして全面に満遍なく焼き色をつける。

五
四にたれをかけて焼き、表面が乾いたら、もう一度たれをかけて焼き上げる。一口大に切って器に盛ってつめをかけ、木の芽を飾る。











おがわのコツ

鰻は生をそのまま焼くと、途中で身が破れて割れるため、一日冷凍して解凍したものを使う。八幡巻きは、中までたれの味をつけないために、蒸してから一日置いて身を締める。

十二月の二皿目

鰻のおこわ

材料（5～6人分）

鰻…１尾（300ｇ）
粗塩…適量
おこわ
　もち米…200ｇ
　酒…80㎖
　塩…２ｇ
煎り白胡麻、わさび…各適量

一
もち米は洗って一晩水につける。ザルに上げ、ザルごと蒸気の上がった蒸し器で約20分、強火で蒸す。もち米をボウルに移し、酒と塩を加えて混ぜながら米をほぐす。ザルに戻し、再度約30分強火で蒸す。

二
鰻は頭を落として長さを半分に切り、粗塩を両面に満遍なくふる。魚焼きグリルで皮目から焼き、焼き色がつくまで中火で焼く。こんがり焼けたら上下を返して身をじっくり焼く。焼き色がついたら、再度返し、皮目がパリッとなるまで焼く。幅１cmの短冊形に切る。

三
一のおこわを器に盛り、白胡麻をふる。二の鰻を盛り、わさびをのせる。

塩を効かせた鰻には もっちり甘い米が合う！



皮目はパリパリ、身はしっとりの白焼きは、ツーンとした辛さのわさびたっぷりが旨い。おこわの甘味と鰻の塩気のバランスが絶妙。

おがわのコツ

鰻は皮目に焼き色がつくまでじっくり焼き、身、皮の順に時間をかけて焼く。皮目に濃い焼き色がつき、パリッとなったら完成。おこわは冷凍すれば1カ月もつので、多めにつくってもOK！











食堂おがわ
☎075-351-6833　京都府京都市下京区西木屋町通四条下ル船頭町204　営17：30～22：00（L.O.）　休水曜　最終火曜　¥予算7000円～　カード不可　席カウンター13席　禁煙　交阪急「京都河原町駅」より1分　●生ビール500円、日本酒（一合）800円、ハイボール600円。料理の価格は仕入れにより変動。



連載

拝啓、イタリア料理様

十六皿目　ボッリート・ミスト

料理 鈴木美樹
文 佐々木ケイ
写真 佐内正史

イタリアでクリスマスに楽しまれる料理の一つにボッリート・ミストがあります。ボッリートがゆで肉料理のことで、牛の肩や頬肉、舌など、いろんな部位が入るとボッリート・ミスト（「ミスト」はイタリア語で「混ざった」の意味）になります。とりわけ北イタリアで広く親しまれていて、スタイルもさまざま。フリウリでは牛ハツが入ったものを食べたことがあるし、ミラノのあるトラットリアでは、それぞれ別の鍋でゆでた肉を、シェフが目の前で切り分けてくれるサービスが圧巻でした。豚のスネ肉などでつくる庶民の味もあるし、ガッリーナというイタリア最高峰の雌鶏を使えばリストランテの一品になります。

私の理想のボッリート・ミストは、仔牛のスネ肉、牛タン、鶏の組み合わせ。仔牛の強く、エレガントな旨味と、牛タンのゼラチン質のコク、鶏のクリアなだしが一体となり、ほろほろ、しっとりと、食感にもグラデーションができるからです。仔牛のスネ肉は骨付きを使うと、骨からもいいだしが出ます。ミラノのトラットリアのように別々の鍋でゆでたいところですが、小さな厨房ではなかなか大変なので、仔牛と牛タンは一緒に、鶏は別の鍋でゆでます。牛の茶色いだしの色が、鶏につくのを防ぐためです。

鍋に肉と、肉が浸るくらいの水、香味野菜と塩少々を入れ、水からゆでます。沸く手前までは中火、沸いたら弱火で。鶏のだしは、沸騰させると白く濁るので、液面が揺れないくらい小さな火をキープします。骨付きのスネ肉は火が入りにくいので、ポコポコと小さな気泡が出るくらいの火加減で。鍋にもよりますが、鶏は約2時間、仔牛と牛タンは約6時間が目安。煮込むのではなく、ゆでる料理。だしが煮詰まらないよう、ゆで湯が減ったら、その分の水を足し、ゆっくりと火を入れていきます。

ボッリートは、モスタルダ（マスタードを加えた果物のシロップ煮）やサルサ・ヴェルデ（緑のソース）などをつけて食べます。ピエモンテの方言でサルサ（ソース）のことをバニェットといいますが、私の師匠の澤口さんは、サルサ・ヴェルデに加え、バニェット・ロッソと呼ぶ赤いソースを添えていました。ゆでたビーツ、ローストして皮をむいたパプリカなどをミキサーでなめらかにしてつくるバニェット・ロッソは、野菜の甘味だけでなく、アンチョビやドライトマトの旨味、塩気が効いた深い味です。一方、イタリアンパセリでつくるサルサ・ヴェルデは、ケイパー、コルニッションの酸味を生かし、キレのある味に仕上げます。

ボッリートを食べて重いと感じるか、軽いと感じるかは人それぞれだと思いますが、焼いた肉のような味のメリハリはありません。だからこそ、ソースという伴奏者が欠かせません。ともすると単調に感じられるゆで肉料理の味に、いいリズムをつけてくれます。焼くという調理法は、焼き目の香ばしさ、オリーブオイルの香りなど、肉を〝おいしくする〟要素を内包していますが、「ゆでるだけ」の調理法は、ごまかしがきかない。素材と火入れがすべてで、ある意味、肉料理の真髄を見る思いです。



仔牛スネ肉（骨付き）　1本（約1.7kg）
牛タン　1本（2kg）
丸鶏　1羽
香味野菜　適量
塩　適量

イタリアンパセリ　3〜4パック
アンチョビ（フィレ）　6〜10枚
ケイパー（塩抜きする）　大さじ1
コルニッション　4〜5本
エキストラバージンオリーブオイル　適量

ビーツ（野球ボール大）　1個
パプリカ（赤）　3個
アンチョビ（フィレ）　10〜15枚
塩漬けドライトマト（塩抜きする）　4〜5個

すずき・みき●1974年生まれ。世田谷区某所で店名のない料理店を営むイタリア料理人。計4年半のイタリア修業と、澤口知之氏の下で料理を学び、2011年から6年間「メッシタ」を経営。「にんじんや玉ねぎなど、ゆでた野菜を加えると箸休めになり、肉だけよりも食べやすくなります。残ったスープは、リゾットにして余さず楽しみます」。

Back Number

前号が購入できる全国書店リスト

宮城県　仙台市……紀伊國屋書店仙台店
福島県　郡山市……ジュンク堂書店郡山店
千葉県　市川市……ときわ書房本八幡スクエア店プラスゲオ
浦安市……有隣堂アトレ新浦安店
柏市……柏の葉蔦屋書店
習志野市……丸善津田沼店
船橋市……ときわ書房本店
埼玉県　川口市……文教堂書店川口駅店
さいたま市……ジュンク堂書店 大宮高島屋店
戸田市……明文堂書店TSUTAYA戸田店
東京都　江東区……有隣堂アトレ亀戸店
品川区……ブックファーストレミィ五反田店
文教堂書店大崎店
渋谷区……SHIBUYA TSUTAYA
代官山蔦屋書店
MARUZEN＆ジュンク堂書店渋谷店
新宿区……紀伊國屋書店新宿本店
新栄堂書店 新宿パークタワー店
ブックファースト新宿店
杉並区……文禄堂荻窪店
文禄堂高円寺店
世田谷区……紀伊國屋書店玉川髙島屋店
スーパーブックスあおい書店池尻大橋店
二子玉川 蔦屋家電
文教堂書店二子玉川店
中央区……教文館
丸善日本橋店
千代田区……紀伊國屋書店大手町ビル店
三省堂書店神保町本店
三省堂書店有楽町店
書泉グランデ
東京堂書店神田神保町店
丸善丸の内本店
豊島区……三省堂書店池袋本店
ジュンク堂書店池袋本店
中野区……ブックファースト中野店
港区……TSUTAYA TOKYO ROPPONGI
文教堂書店赤坂店
目黒区……恭文堂書店
多摩市……MARUZEN多摩センター店
調布市……書原つつじヶ丘店
八王子市……くまざわ書店八王子店
くまざわ書店八王子南口店
町田市……久美堂本店
武蔵野市……ジュンク堂書店吉祥寺店
ブックスルーエ
ブックファーストアトレ吉祥寺東館店
神奈川県　厚木市……有隣堂厚木店
川崎市……文教堂書店溝ノ口本店
丸善ラゾーナ川崎店
藤沢市……ジュンク堂書店 藤沢店
湘南T-SITE
横浜市……紀伊國屋書店横浜店
紀伊國屋書店ららぽーと横浜店
ブックファースト青葉台店
有隣堂横浜駅西口ジョイナス店
山梨県　中巨摩郡……優美堂書店
愛知県　名古屋市……ジュンク堂書店名古屋栄店
名古屋みなと 蔦屋書店
MARUZEN名古屋本店
三重県　四日市市……MARUZEN四日市店
京都府　京都市……丸善京都本店
大阪府　大阪市……紀伊國屋書店梅田本店
紀伊國屋書店グランフロント大阪店
ジュンク堂書店あべのハルカス店
ジュンク堂書店上本町店
ジュンク堂書店大阪本店
ジュンク堂書店天満橋店
ジュンク堂書店なんば店
MARUZEN＆ジュンク堂書店梅田店
波屋書房
八尾市……丸善八尾アリオ店
兵庫県　明石市……ジュンク堂書店明石店
神戸市……ジュンク堂書店三宮店
ジュンク堂書店三宮駅前店
広島県　広島市……廣文館広島駅ビル店
ジュンク堂書店広島駅前店
香川県　高松市……宮脇書店総本店
大分県　大分市……ジュンク堂書店大分店
沖縄県　那覇市……ジュンク堂書店那覇店



2020.12月号

おいしい店100

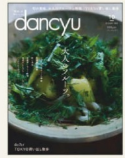
居酒屋・和食
鮨
創刊30年分の座談会
数字で見るdancyu30年



2020.11月号

真っ当な酒場

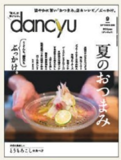
そろそろ真っ当な酒場に帰ろう。
真っ当な酒肴
忘れられない酒場
大学いも祭り2020



2020.10月号

大人のフルーツ。

シャインマスカットの旬が来た！
バナナはみんな違うんです！
メロン×渡辺康啓さん
TOKYO買い出し散歩



2020.9月号

夏のおつまみ

新感覚おつまみ、あります。
つまむ幸せ
東京ぶっかけうどんキングダム
おいしいとうもろこしの食べ方



2020.8月号

カレーとスパイス。

みんなの家スパイスカレー
スパイストリップ★料理教室
すくすくカレーリーフ生活
風に吹かれて



2020.7月号

元気になる肉料理

鶏肉料理で笑顔！
おいしい肉を取り寄せよう
TOKYO安らぎの昼めしBOOK
ミルクスープと牛乳かん



2020.6月号

ちゃんと和食

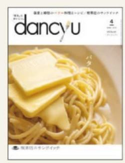
末広がりの八レシピ
醤油8本、最終選考
金沢には「片折」がある
大人が食べたい塩ラーメン



2020.5月号

ひとり呑み。

食いしん坊のひとり呑み
ネオ立ち呑み
ひとり家呑み道
お粥はご馳走



2020.4月号

バターでなくちゃ。

バター料理、名作劇場
毎日バター、贅沢バター
レーズンバターをもう一度。
町喫茶サンド 八撰

バックナンバー購入方法

- お近くの書店にてご注文ください。
- ご注文ダイヤル0120-489-612までご連絡ください。お支払いは代金引換となります。
- プレジデント社ホームページ（https://presidentstore.jp/）にてご注文ください。
お支払いはカード払いか代金引換となります。

※品切れの際はご容赦願います。

Editor's Note

読者より

集大成にふさわしい

12月号の「おいしい店100」に数々の名店が掲載され、思わず目移りしてしまった。30年の集大成にふさわしく、どの店も一度は足を運びたいが、個人的には神保町「エチオピア 本店」のチキンカリーがおいしそうだと思う。神保町がカレーの聖地なら、人気店をはしごするのも一興だろう。（富山県・稲塚就一）

読むだけで満足感いっぱい！

懐具合もあり、「おいしい店」100軒には行けそうもありませんが、読んでいるだけで食べた気になり、満足感でいっぱいになりました。また、それぞれのお店の食に対する姿勢と心意気を感じました。これからもおいしい企画をお願いいたします。（愛知県・鈴木博一）

料理好きになる雑誌

息子が大ファンです。毎回楽しみに読ませていただいています。おかげさまで、息子は料理が大好きになりました！　親としてはうれしい限りです。ありがとうございます。これからも応援しています。（栃木県・斉藤香織）

整理しきれない……

いくつかの店、おいしい料理のレシピに思い出があって、整理できないまま360冊。dancyuはまったく困った雑誌だ。（神奈川県・髙野広志）

同郷人の記事を見かけて胸躍る

157ページの「東京で三十年」に出ていた「分とく山」総料理長・野﨑さんの記事を見て、福島県出身の同郷人としてうれしく思いました。（福島県・安藤和典）

お便りをお待ちしております！

dancyuでは皆さまからのお便りを募集しています。自慢のレシピ、わが町の旨いもの、忘れられない味などなど、食にまつわる情報をお寄せください。記事内容についてのご意見やご感想もお待ちしております。採用させていただいた方に、dancyu特製エプロン、またはプレジデント社特製図書カードをお送りいたします。匿名を希望される場合は、ペンネームをお書き添えください。綴じ込みハガキかメール（otayori-dancyu@president.co.jp）に住所、氏名、電話番号、ご希望の品を明記の上、ご応募ください。

メールマガジンの登録は下記URLから。毎月本誌発売日に最新号やムック、イベントの情報をお届け（月1回配信）！　ツイッター、フェイスブック、インスタグラムもございます。

https://www.president.co.jp/dan/

編集部より

▼30周年の節目に、かつてよくつくったレシピにたくさん再会。レシピを思い出すと、不思議とその頃の情景も鮮やかに蘇ってくるものですね。記憶の中枢に残る、素敵なレシピを教えてくださった方々に改めて感謝申し上げます。【渡辺】

▼過去掲載したレシピの「コツ」だけを集約する作業は、ええ？　そうなの!? 全然違うやり方してた！　の連続で、料理の知識をアップデートしてくれました。ぱっと使える実用的なブックインブックなので、ぜひご活用ください。【大岡】

お詫びと訂正

12月号121ページの「かつ好」の記事に「三河屋」の過去掲載誌面を掲載しておりました。お詫び申し上げます。

---

dancyu 2月号
2021年
1/6（水）
発売！

第一特集

煮込む。

慌ただしい年末年始を駆け抜けた体に、ジ～ンとしみる、煮込み料理を特集します！
心ほどける旨さの〝白菜とろとろ煮〟、腕まくりして本気で臨みたい〝塊肉の煮込み〟、プロの〝おでん〟密着に、東京〝もつ煮〟名鑑まで。つくりたくなる&食べに行きたくなる味わい深い企画、ただ今、コトコト煮込み中です！

おむすび／静岡美味紀行

発行人……鈴木勝彦
編集人……植野広生
編集……里見美香　石出和香子　宮内 健　藤岡郷子
飯塚天心　渡辺菜々緒　杉渕水津
神鳥亜理沙　森田彩子　大岡 幹　折敷出 陸
制作……鈴木澄子
広告……松林 新　赤池淳一　金子淳子　児玉妃佐子
龍 亜矢子　鈴木智也　辻本由梨絵　髙信 敦
広告制作……中山 博子
販売……芦本伸也　椎野慎二　春日真樹　徳安克飛
佐野心一　徳元一樹　郡川美樹
法人営業……杉山 聡　池田嘉之　高野千裕　安達三佳
永浦公人　馬場久美子　上野 涼　池田 尭
マーケティング……平林昭一　川名眞由　徳元新樹
増田知浩　忍田賀世
アートディレクター……細山田光宣
デザイナー……松本 歩　木寺 梓　山本夏美　横山 曜
小野安世　竹内瑠奈
（細山田デザイン事務所）
岡 睦（mocha design）
印刷……凸版印刷株式会社
発行……株式会社プレジデント社
〒102-8641　東京都千代田区平河町2-16-1
編集 03-3237-3720
広告 03-3237-3721
販売 03-3237-3731
予約サービス係 0120-489612
書店注文 048-989-6500

※特集の内容は変更する場合もあります。

人生の食卓を無駄にしたくないと願う男の食の軌跡

第228回

特別編

一食入魂

小山薫堂





薫堂さんが50歳を機に熊野古道を歩いた際、温泉民宿「大村屋」の若女将がつくった特製のおむすび弁当。おむすびと、ふわふわのだし巻き、塩加減が絶妙の焼き鮭、山菜などのおかず。「疲れ切った体にしみ入る味わいのおにぎりは、美味しさの原点を感じさせてくれた」という（2014年10月号掲載）。

2001年6月号に始まった「一食入魂」は、もうすぐ20年に達する長期連載。dancyu30周年を機に、改めて小山薫堂さんに一食入魂への思いを聞いた。

連載を始めた当時は、SNSもブログもありませんでした。僕自身も食日記をつけるという意識すらありませんでした。

しかし、連載の話をいただいたときに、これは自分のためになる！ と思ったんです。連載に書くためには、どの食事も気を抜かず、真剣に店を選び、まさに〝一食入魂〟の精神で食に向き合わなければならない。ということは、残念な食事にお金を使うことがなくなる。貧乏性の自分が、いかに損をしないか、という発想から「一食入魂」は始まったのです。今思うと、かなり自分勝手でしたね（笑）。

感情移入が重要

実際に連載を始め、日々真剣に食に向き合うようになると、さまざまな気付きがありました。

凄いレストランのシェフの作品も、コンビニスイーツも、それぞれの美味しさや楽しみ方がある。自分の中で「美味しい」と思う基準は、食材や料理そのものの価値だけでなく、いかに感情移入できるか、ということ。感情移入とは〝愛〟なんです。生産者、料理人、サービス、シチュエーションなどに愛が芽生えるかどうかで、美味しいと思うかどうかが決まる。

だから、熊本の「みむろ」でお母さんたちがつくるいわしフライを食べて〝ふくあじ〟という言葉を思いついたり、長崎の「寿々屋」でご家族の優しい笑顔に包まれながら、皿うどんを食べる幸福を感





ただ美味しいだけではない、思わず笑顔になれる幸せの味。それを薫堂さんは「ふくあじ」と呼ぶ。この言葉を思いついたのは、熊本の「おふくろの味 みむろ」で食事をしていたときのこと。お母さんたちが笑顔で働く食堂でいわしフライを食べていて、美味しさの原点を見つけた（2011年3月号掲載）。

これからの一食入魂は「感謝」と「慈しみ」

小山薫堂用箋




長崎の「寿々屋」にはボリュームたっぷりの皿うどんやちゃんぽん、そして家族三人の優しい雰囲気がある。「美味しさは味だけではなく、会いたい人に会いに行くことも含めたもの。寿々屋さんはまさに会いに行きたい店です」（2020年1月号などに掲載）。

じるようになったのです。

自在な物差しを持つ

ただ、6年前、もっと基本的なことに気付きました。50歳を機に熊野古道を歩いた際、地元の旅館におむすび弁当をつくってもらったんです。歩き疲れて食べた、その素朴なおにぎりが物凄く美味しかった。自分の体を使い果たしたときに食べるものがエネルギーとしての価値が最も高く、根本的な美味しさとなる。肉体的要因と感情移入があれば、本当の美味しさに出会える。この美味しさは人の生き様そのものなのだ、と。

そして、人生観によって食に対する〝物差し〟も変わると思います。僕もいろいろなものを食べているうちに、長さがいろいろ変わる物差しを持てるようになりました。レストランでは長い物差しで見るから感動を期待するし、コンビニなら短い物差しで食べるからちょっとした旨さで嬉しくなってしまう。こうした自由自在に変容できる物差しを持てるようになったのも一食入魂のおかげですね。

さらに、自分が美味しそうに食べることで喜んでくれる人がいます。料理人はもちろん、料理人が生産者に伝えることで喜びが広がります。われわれ食べ手が感動と感謝を伝えることで、より多くの人を幸せにできるような気がするのです。

生産者や料理人に感謝を伝え、食材や料理を慈しむ。これをみんなが共有することで幸せが増幅する。これからの一食入魂は「感謝」と「慈しみ」を大切に考えていきたいと思います。「美味しい」「ありがとう」をきちんと伝える人が少しでも増えることを願って。（談）




最近、〝美味しさ〟を感じたのは陶芸家・辻村塊さんに振る舞われたきのこ鍋。父・辻村史朗さんの「家は自分でつくれ」という教えに従い、塊さんが建てたご自宅での食事。「素敵な空間で、採れたてのきのこがたっぷり入った鍋をいただくのはまさにご馳走。感謝と慈しみを感じる味わいでした」。



或るバーテンダー

文＝木村俊介　撮影＝伊藤徹也

第67回

バーチェ・アリー
横田武志

よこた・たけし　一九七九年生まれ。三歳から埼玉県秩父市で育つ。当店は、「秩父蒸溜所」のイチローズモルトをはじめ、七〇〇種近いウイスキーの所蔵で有名だが、パティシエも常駐。ウイスキーと各種スイーツとのマリアージュを楽しめる。

十六歳の頃、少年時代から打ち込んでいた野球をケガでやめたんです。アルバイトを始めたら接客業が好きになり、バーに憧れました。出会ったバーテンダーの方のお酒を扱う技術や姿勢が格好良かったので。ただ、高校を卒業したてで夜の仕事は難しい。四年ほど、秩父で昼間の飲食業や、製造業・土建業などに就きました。

バーの世界は甘くないだろうけれど、同世代が大学を卒業する年に一生の職業を決めよう。そう思い、二十三歳のときから地元のレストランバーに勤め始めました。あとはもう、知識・技術・経営などを勉強し続けて今に至るという感じです。最も難しいのは人との関わり方ですね。お客様の思いを汲んだ一杯を出せるか。今も勉強中です。

二十五歳の頃、スコットランドを旅行しました。夜に働く傍ら、昼も土建業のアルバイトをして旅費を貯めた。直前まで昼も夜も働き、飛行機に乗るのも初めて。家から現地の宿までドアトゥードアで三十八時間。疲労困憊でしたね。最初はグラスゴーに泊まりましたが、翌日は予定を早めてアイラ島へ行ってみました。すると、島中の宿が満室。三月で寒いけど野宿しかない。そのとき、満室で断られた宿のおかみさんが、うちの家に来たらと泊めてくれ、お酒まで奢ってもらいました。

次の日、アードベッグ蒸溜所を目指してバスに乗りました。バスの終点から歩こうと思っていたら、どうも、それは無理なぐらい遠いらしい。車内で話すうちに状況を知った運転手は、僕に「一ポンドあるか」と。渡すと「お前はアードベッグに行けるぞ」と速度を上げ、運行を変えてまで連れて行ってくれました。更に、ボウモアという土地でも、手招きしているおじさんについて行くと、「散歩しよう！」と蒸溜所を案内してくれました。後で、そのおじさんは所長さんだとわかった。そんなことばかり起きたら、アイラ島も、島の人たちがつくるウイスキーのことも、好きになっちゃいますよね。

二十七歳の頃、二十三歳から勤めたレストランバーの二店目としてこの店ができて店長になり、開店十年後に店を買い取りオーナーになりました。その間、三十四歳のときに始めたのが秩父ウイスキー祭です。初回から実行委員長をしていますが、イベントという



緊急事態宣言中、壁や床を塗り直した。「昼の光で見ると、床の塗装が剥げていて。開店以来、これだけお客様に踏んでもらったんだと思うと感激して涙が出ました」。

のは、人との繋がりがすべて。東京・十条「アルビオンズバー」、埼玉・西川口「カスクアンドスティル」、大宮「BAR祓（はらい）」などの諸先輩方から、ウイスキー界のコネクションを繋いでいただきました。日本のウイスキーのイベントは大都市開催ばかり。だから、イチローズ・モルトの蒸溜所がある秩父でやろうよ、と後押ししてくださった。

祭りは、地域に根づいてこそ意義があります。毎年二月に、街の中心である秩父神社で開催できるという地元の協力がありがたいです。ウイスキー祭が行われるエリアに未成年者は入れませんが、すぐ外には、秩父の飲食店が出店している。子どもや、お酒を飲まない地元の家族連れも喜んで来てくれているのは嬉しいですね。日本三大曳山祭の一つ、秩父夜祭があるように、秩父はお祭りの街。昔からバー文化があり、蒸溜所のみならず、酒蔵・ワイナリー・ビールやリキュールの醸造所までである「酒の国」です。地域に合ったお祭りとして続けていきたい。

僕は、仕事と生活の間にオン・オフの区切りをつくりたくないと思っています。過剰な楽しみも苦しみもなく、自然体で続けていきたい。もちろん、刀剣が鍛えられるからよく斬れるように、通常の状態でもバーテンダーとして磨き上げられている必要はありますが。感染症をめぐる状況で世界中が大変な今も含め、目の前のことに一喜一憂しても仕方ないと考えています。

バーテンダーって、長く続けていれば生き方になるというか、店と自分が同化してくる。僕なら、今どこで誰と何をしても、二十四時間、「チェ・アリーの人」として見られている（笑）。二十三歳からバーテンダーをやってきて、そういうあり方に慣れたのが、僕の歩いてきた道なのかもしれません。

或るグラス



秩父蒸溜所を見学すると購入できるテイスティンググラスに、初めて熟成年数が刻まれたイチローズ・モルト、〝秩父 THE FIRST TEN〟を注ぐ。造り手はもとより、ファンも待ち望んだ、十年の年月の重みを思うと感慨深い。

BAR Te・Airigh
埼玉県秩父市宮側町8-4
☎0494-24-8833
営17:00〜23:00(L.O.22:30)
休水曜 カード可
●2007年8月9日開店。カウンター9席、テーブル2卓。チャージ400円。ウイスキー600円〜、カクテル700円〜、地元のクラフトビールも揃う。スイーツ400円〜。秩父鉄道「秩父駅」より3分。